Gennaio 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE
a solo
€ 1,70

Leggeri e con gusto
SMALTIRE LE FESTE CON 14 PIATTI DETOX

Preziosi avanzi
ORIGINALI RICICLI DOPO LE FESTE

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Broccoli e cavoli
BONTÀ DI SALI E VITAMINE

Mele
21 ricette semplici, dolci e salate

fivestore
COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.61 - Prima immissione: 3 gennaio 2023 - Prezzo € 1,70
30061
9 772284 429006

COTTO E <MANGIATO>

Editoriale

gennaio

Non avevo mai fatto caso alle presenza ingombrante della mela nel mito, nella religione, nella letteratura, nella scienza, nell'arte e via dicendo. Ce la ritroviamo tra i piedi ovunque a partire dalla storia di Adamo ed Eva nella Genesi (anche se l'identificazione della mela con il frutto dell'albero proibito risale a traduzioni medievali), all'Iliade (ricordate la mela della discordia contesa tra Era, Afrodite e Pallade Atena e che Paride, bello ma tonto e stordito dal troppo testosterone assegnó alla bella e mortale Elena anziché alle tre dee, dando inizio alle vicende che condussero alla guerra di Troia?); dopo innumerevoli episodi la ritroviamo sulla testa del figlio di Guglielmo Tell come bersaglio della freccia paterna, sempre sulla testa (questa volta il bersaglio era il cranio e non il frutto) di Isacco Newton che svegliatosi di soprassalto comprese e sperimentó in prima persona i danni della gravità. Infine ce la ritroviamo pure, come simbolo di perfezione, icona della moderna città di New York, la Grande Mela per l'appunto, mozzicata da Steve Jobs con un asserito gioco di parole tra byte e bite (morso).
Così dopo questo lungo e sgangherato preambolo ci troviamo oggi ad inaugurare l'anno con un frutto, che nonostante l'apparente understatement in realtà è un cibo di nobilissime origini ed estremamente salutare: il detto popolare recita "una mela al giorno leva il medico di torno". Quindi assieme alle mele, per rimanere in tema, vi suggeriamo l'uso delle crucifere che vi aiuteranno a ritrovare la forma fisica e mentale dopo le feste, ovvero cavoli, broccoli, *pak choi*... "Mens sana in corpore sano" è quindi l'augurio che rivolgiamo con le nostre ricette a tutti i nostri lettori per il nuovo anno.

Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

VEGETARIAN VEGAN

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

COTTO E MANGIATO

Sommario

gennaio

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

Prodotti di stagione *gennaio*

Quando le temperature scendono, la Natura ci offre frutta carica di Vitamina C (non solo gli agrumi, ma anche i kiwi) e ortaggi come broccoli, spinaci, radicchio, verza, carote e patate, che sono la fonte privilegiata di vitamine e sali minerali, per sostenere le difese immunitarie e combattere il freddo.

FRUTTA

Arance, Clementine, Cedri, Pompelmi, Limoni, Mandarini, Mandaranci, Kiwi, Mele, Pere

VERDURA

Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cardi, Cavolfiori, Cavoli, Cavoli Verza, Cavolini di Bruxelles, Catalogna, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Indivia belga e riccia, Lattuga, Patate, Porri, Radicchio Rosso, Rape, Sedano, Spinaci, Topinambur

PESCE

Alici, Carpe, Cefali, Cernie, Dentici, Lucci, Mazzancolle, Naselli, Pesci di San Pietro, Pesce persico, Polpi, Rane pescatrici, Ricciole, Rombi, Sardine, Sgombri, Sogliole, Triglie, Trote

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 7 febbraio

SAN VALENTINO

I nostri menu speciali

Un evento che in cucina si trasforma nell'occasione per preparare piatti bellissimi, originali e deliziosi, capaci di dare il sapore giusto a una cena che si fa ricordare. Non perdete i nostri menu che accenderanno la vostra "passione in cucina".

SVUOTAFRIGO

Sfruttare i cavoli

Cavolfiori, cavoli, rape e cime di rapa, verze, broccoli e broccoletti: la stagione delle brassicacee sta per chiudersi ma ne abbiamo ancora tante a disposizione nella nostra dispensa. Ecco allora le nostre golose proposte per sfruttare "fino alla fine" i preziosi ortaggi.

PASTICCERIA

Dolci di carnevale

Arriva l'occasione golosa del nuovo anno, prepariamoci a festeggiarla con i deliziosi bomboloni farciti con le creme più originali, oltre che con i dolcetti, più o meno tradizionali, che accompagnano le feste di Carnevale.

IN ALLEGATO

Termometro da cucina o sigilla sacchetti 2 in 1?

Con il prossimo numero di Cotto e mangiato in edicola dal 7 febbraio, a scelta, due accessori indispensabili in cucina. Il sigilla sacchetti 2 in 1, piccolo, pratico ed essenziale per conservare gli alimenti, e il termometro da cucina, utilissimo per fritture e cotture di carne e pesce.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Ricette Detox

CHIUSO IL PERIODO NATALIZIO, SI CHIUDE LA BOCCA! NON NECESSARIAMENTE... MANGIARE LEGGERO PER "DEPURARE" L'ORGANISMO DALL'ABUSO DI GRASSI, ZUCCHERI E CONDIMENTI EXTRA, NON DEVE ESSERE PER FORZA UNA TORTURA. ANZI. VI PROPONIAMO UNA DECINA DI RICETTE SANE, LEGGERE, RICCHE SOPRATTUTTO DI VERDURE BENEFICHE, MA ANCHE GOLOSE! OLTRE ALLE RICETTE, CON INDICAZIONI, QUANTITÀ E PROCEDIMENTI PER UNA CUCINA LEGGERA, SCOPRITE COME SFRUTTARE MAGGIORMENTE AROMI, ERBE E CONDIMENTI ALTERNATIVI A OLIO E BURRO, COME I LIMONI AD ESEMPIO, UTILIZZATI PER INSAPORIRE PESCE, INSALATE O BEVANDE, E CONTEMPORANEAMENTE PER DISINTOSSICARE E BRUCIARE I GRASSI. TRA LE VERDURE DI STAGIONE DA SFRUTTARE, CAVOLI, CAVOLFIORI, BROCCOLI E FINOCCHI, PREZIOSI ALLEATI PER LA DIGESTIONE E LA DEPURAZIONE DEL FEGATO CON PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE E DETOSSINANTI.

la variante: con salsa di pomodoro

Cuocete gli involtini di verza in padella con 300 ml di passata di pomodoro per circa 20 minuti.

Involtini *di cavolo verza con riso*

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

verza **8 foglie**
riso tipo Ribe **250 g**
erbe aromatiche e/o spezie q.b.
uovo **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate le foglie di verza in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolatele e fatele asciugare delicatamente su un canovaccio.

Cuocete il riso al dente (potete condirlo per esempio con lo zafferano o utilizzare riso avanzato), lasciatelo raffreddare e una volta tiepido, mettetelo in una terrina, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, l'uovo, sale, pepe e amalgamate bene. Profumate il composto con erbe aromatiche o spezie a piacere.

Farcite ogni foglia di verza con un cucchiaio di ripieno al riso. Arrotolate le foglie per creare gli involtini ripiegando le estremità verso l'interno e posizionateli in una pirofila leggermente oliata.

Condite con un filo d'olio, infornate gli involtini di verza a 180°C e fateli cuocere per circa 25 minuti. Estraeteli dal forno e portateli in tavola.

Purè di cavolfiore

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

cavolfiore già pulito **800 g**
patate **200 g**
brodo vegetale **250 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** (facoltativo)
noce moscata q.b.
sale
olio E.V.O.
erba cipollina q.b. per guarnire

Lessate il cavolfiore con le patate ridotte in tocchetti piccoli all'interno di una pentola colma di acqua bollente salata per 15 minuti o fino a quando non saranno morbidi e teneri.

Scolateli, trasferiteli in una ciotola, passateli nello schiacciapatate e regolate di sale. Versate il brodo vegetale e mixate con un frullatore a immersione per ottenere un composto liscio e omogeneo.

Insaporite con la noce moscata, un giro d'olio, e se lo desiderate con Parmigiano Reggiano grattugiato ed erba cipollina. Gustate subito ancora caldo e cremoso.

la variante: purè di cavolfiore con catalogna ripassata in padella

Servite il purè di cavolfiore con la catalogna ripassata in padella di Tessa (ricetta a pag. 30).

Le patate nella dieta vanno a sostituire cereali, pasta o pane e non le verdure. Se mangiate in quantità giuste non sono grasse

L'erba cipollina è una pianta aromatica che contribuisce ad aromatizzare i piatti, grazie al suo particolare sapore "a metà tra aglio e cipolla". Tenetela a portata di mano per i vostri piatti detox, perchè ha buone proprietà antisettiche e depurative!

Verdure invernali sous-vide con filetti di salmone alla griglia

FACILE | 85-90 MIN + 20 MIN RIPOSO | 30 MIN | 55-60 MIN

ingredienti per 4 persone

broccolo **1**
carote **6**
cipolle viola **2**
cicoria **200 g**
aglio **1 spicchio**
cipollotti **2**
filetti di salmone puliti **4**
da circa **200 g**
erbe aromatiche a piacere q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Per le verdure sous-vide

Lavate bene le verdure, mondatele, ricavate le cimette dal broccolo, tagliate le carote e le cipolle in tocchetti, spezzettate grossolanamente la cicoria, pulite l'aglio e infine, tagliate i cipollotti a metà e la parte verde a rondelle.

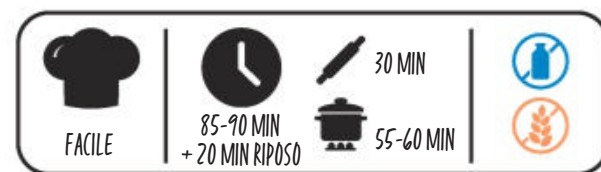
Dividete le verdure nei sacchetti per il sottovuoto adatti alla cottura (le cimette di broccolo con la cicoria, le carote e infine le cipolle viola con i cipollotti). Sigillate sottovuoto i sacchetti.

Portate a ebollizione una pentola capiente con abbondante acqua e quando raggiunge il bollore, inserite i sacchetti con le verdure sottovuoto. Fate cuocere le cipolle e i cipollotti per 15 minuti, le cimette di broccolo e la cicoria per 20 minuti, e infine, le carote per circa 25 minuti. Mantenete una temperatura intorno agli 80-100°C aiutandovi con un termometro da cucina (le verdure dovranno risultare ancora croccanti).

Estraete i sacchetti e fermate la cottura ponendoli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Aprite i sacchetti e versate le verdure in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, lasciate insaporire per un paio di minuti e poi tenete in caldo. Regolate di sale e pepe.

Per il salmone alla griglia

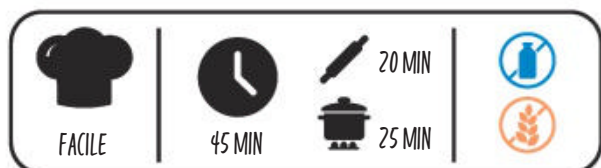
Fate marinare i tranci di salmone già puliti con l'olio, un mix di erbe aromatiche a piacere e il succo di limone in un contenitore per 10 minuti a temperatura ambiente Salate e pepate, coprite con il coperchio e lasciate riposare ancora per 10 minuti in frigorifero.

Scaldate l'olio in una padella e fate cuocere i tranci uniformemente da entrambi i lati per 8-10 minuti. Impiattate il salmone con le verdure *sous-vide* e servite.

la variante: verdure e salmone al vapore

Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e, dopo aver fatto marinare i filetti di salmone e mondato le verdure, sistemate gli ingredienti all'interno del cestello e cuocete a vapore per circa 9-10 minuti. Condite con olio, sale e pepe, impiattate e servite.

La cottura *sous-vide* è più indicata rispetto alla classica bollitura perché le verdure mantengono oltre al colore anche i loro nutrienti, che andrebbero altrimenti dispersi nell'acqua.
Con qualche accortezza in più sul mantenimento della temperatura costante, potete scegliere questa tecnica di cottura con un metodo più casalingo anche se non disponete di un roner

Straccetti di pollo piccanti stir fry
con germogli di girasole e riso rosso

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

per il riso rosso

riso rosso precotto **400 g**

per gli straccetti di pollo

petto di pollo **800 g**
amido di mais **1 cucchiaino**
aglio **1 spicchio**
cipollotto **1**
zenzero fresco grattugiato **1 cucchiaino**
salsa di soia q.b.
peperoncino fresco q.b.
germogli di girasole q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Per il riso rosso

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e una volta raggiunto il bollore, lessate il riso rosso precotto secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatelo, trasferitelo in una ciotola, copritelo e tenetelo da parte.

Per gli straccetti di pollo

Scaldate il *wok* con un filo d'olio, unite l'aglio, il cipollotto tritato finemente e lo zenzero, mescolate con un cucchiaio di legno e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Nel mentre, tagliate il pesto di pollo a listarelle sottili, salatele, pepatele e passatele nell'amido di mais. Aggiungete gli straccetti di pollo nel *wok* e rosolateli in maniera uniforme per 5 minuti, poi sfumate con la salsa di soia.

Cuocete per 10 minuti, aggiungete i germogli di girasole e il peperoncino a piacere tritato finemente, fate saltare nel *wok* per 5 minuti. Servite gli straccetti di pollo piccanti con i germogli di girasole e riso rosso.

Minestra con puntarelle
ceci, porri e patate

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

puntarelle **1 cespo**
patate **4**
porri **2**
ceci precotti **300 g**
brodo vegetale q.b.
Grana Padano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i porri, tagliateli a rondelle sottili e poneteli in una casseruola capiente. Unite anche le patate ridotte a dadini piccoli.

Lavate e pulite anche le puntarelle poi tagliatele in tocchetti e aggiungetele nella casseruola con i porri e le patate. Coprite il tutto con del brodo vegetale bollente e fate cuocere per circa 25 minuti.

A questo punto, aggiungete i ceci sciacquati sotto l'acqua corrente e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Regolate di sale e pepe.

Spegnete il fuoco, lasciate riposare la minestra per alcuni minuti, poi servitela nei piatti da portate e completate con una generosa spolverata di Grana Padano grattugiato.

Finocchi al forno *con erbe aromatiche*

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

finocchi **4**
maggiorana q.b.
rosmarino q.b.
timo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i finocchi, eliminate la base e tagliateli in quattro o più parti, in base alla loro dimensione.

Conditeli con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche e trasferiteli in una pirofila leggermente oliata.

Fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 180°C per circa 30 minuti, o fino a quando la doratura risulta uniforme. Una volta cotti, sfornateli e serviteli caldi.

la variante: finocchi al forno con pangrattato

Per dare una nota croccante ai finocchi spolverateli con abbondante pangrattato prima della cottura.

Acqua detox
limone, zenzero e menta

FACILE | 10 MIN + 3-4 ORE RIPOSO IN FRIGO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

acqua **800 ml**
limone **1**
menta fresca q.b.
zenzero fresco **20 g**

Lavate con cura il limone e tagliatelo in fettine sottili. Lavate anche le foglie di menta fresca sotto l'acqua corrente.

Pelate lo zenzero e riducetelo in tocchetti.

Mettete le fettine di limone, lo zenzero e la menta in una brocca e versate all'interno l'acqua naturale.

Riponete in frigorifero per 3-4 ore circa prima di consumarla.

Dividetela nei bicchieri, inserendo le fettine di limone, la menta e lo zenzero, e servitela fresca.

L'azione combinata del limone, ricco di vitamina C, dello zenzero (che stimola l'azione intestinale e favorisce la digestione) e della menta che ha un sapore rinfrescante e dissetante, danno vita a un vero toccasana, un'acqua aromatizzata dalle proprietà diuretiche e disintossicanti

la variante calda: tisana limone e zenzero

Sbucciate una radice di zenzero fresco, tagliatela in tocchetti e ponetela nell'acqua fredda. Fate bollire l'acqua e lo zenzero per 5 minuti, spegnete la fiamma e versate il succo di 1 limone. Filtrate il liquido, dividetelo nelle tazze, decorate con fettine di limone e foglioline di menta. Dolcificate a piacere con miele o zucchero di canna e sorseggiate subito.

La tisana allo zenzero è considerata un ottimo digestivo, si consiglia infatti di berla come dopo-pasto. È anche un vero rimedio contro i malanni di stagione, soprattutto tosse, mal di gola, raffreddore e influenza, perchè rafforza il sistema immunitario

Estratto di ananas con sedano e menta

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

ananas **1**
sedano **3 coste**
menta fresca q.b.

Pulite l'ananas, eliminate la buccia e la parte centrale dura e fibrosa. Tagliate la polpa a pezzi.

Pulite il sedano, eliminando i filamenti esterni. Lavate le coste di sedano e asciugatele.

Inserite nell'estrattore prima l'ananas, recuperate la polpa e tenetela da parte. Inserite il sedano con la menta.

Ricavate il succo e servite, a piacere, con ghiaccio, fettine di frutta e foglioline di menta.

L'estratto di ananas e sedano non solo è buono ma ha un'azione drenante che depura i reni e combatte la ritenzione idrica, diminuendo la sensazione di gonfiore e aumentando quella di vitalità, grazie al pieno di vitamine e sali minerali

la variante:

estratto cavolo rosso e mela

Prendete ½ cavolo rosso, lavatelo ed eliminate la parte più dura al centro, poi tagliate le foglie a fettine sottili. Lavate le mele, eliminate il torsolo, i semi e tagliatele a tocchetti. Inserite nell'estrattore poco alla volta il cavolo e il pezzetti di mela. Versate nei bicchieri e consumate il prima possibile.

L'estrattore a differenza della centrifuga, girando a bassi giri mastica gli ingredienti in modo più delicato, preservando meglio le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, inoltre la quantità di succo prodotta è maggiore

Fondi di carciofi al vapore
ripieni con gamberi, polpo e cozze

MEDIA | 75 MIN | 35 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

fondi di carciofi congelati **8**
polpo **250 g**
gamberi **8**
cozze sgusciate **8**
olio E.V.O.
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**
sale
pepe nero

Pulite il polpo e lavatelo bene sotto l'acqua corrente.

Versate abbondante acqua fredda all'interno di una pentola capiente.

Portate a ebollizione e, una volta raggiunto il bollore, immergete il polpo ed estraetelo subito per tre volte consecutive, poi fatelo cuocere per 30-35 minuti, scolatelo e tagliatelo in piccoli pezzetti.

Lavate i gamberi già puliti sotto l'acqua corrente fredda, sgusciateli, tamponateli con carta assorbente da cucina e teneteli da parte.

Aprite i fondi di carciofi e fateli cuocere a vapore all'interno dell'apposito cestello per circa 25-30 minuti. Condite i gamberi, il polpo e le cozze con olio, succo di limone, sale e pepe.

Trasferite i carciofi in una teglia, farciteli con il polpo, i gamberi e le cozze e infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 170°C e fateli cuocere per 10-12 minuti.

Estraete i carciofi ripieni e serviteli subito, decorandoli con foglie di prezzemolo fresco.

Radicchio alla piastra
con feta e salsa agli asparagi

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

per il radicchio

radicchi rossi di Treviso **2**
pinoli **30 g**
basilico fresco q.b.
pesto alla genovese q.b.
feta **100 g**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per la salsa agli asparagi

asparagi verdi **20**
scalogno **1**
vino bianco secco **100 ml**
farina q.b.
olio E.V.O.
acqua o brodo vegetale q.b.
sale
pepe

Per la salsa agli asparagi

Tritate lo scalogno, fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio e poi aggiungete gli asparagi, precedentemente lavati, mondati e ridotti in tocchetti. Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e poi fate cuocere per 15 minuti, aggiungendo acqua o brodo vegetale per facilitare la cottura.

Frullate il composto di asparagi con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. Se dovesse risultare troppo liquida, riponetela nella padella e addensatela aggiungendo un cucchiaio di farina, invece se fosse troppo densa, diluitela con brodo vegetale, fino a ottenere la consistenza desiderata.

Per il radicchio

Lavate i radicchi e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Conditeli con l'olio e cuoceteli sulla griglia 3-5 minuti per lato.

Dividete la salsa agli asparagi nei piatti da portata, adagiate i radicchi, regolate di sale e pepe, sbriciolate la feta, spolverate con pangrattato e pinoli tostati, e decorate con qualche goccia di pesto alla genovese e foglie di basilico fresco.

VANTAGGI:
- RISPARMIATE TEMPO, ENERGIA E SOLDI: di dimensioni inferiori rispetto al forno cuoce in minor tempo risparmiando anche elettricità;
- "FRITTI SANI": senza olio, più leggeri e digeribili;
- SENZA ODORE: non rilascia l'odore tipico della frittura in olio in padella.

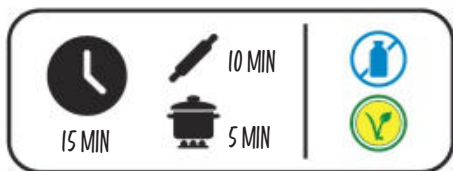
Tecniche in cucina

PIATTI LIGHT IN FRIGGITRICE AD ARIA

La friggitrice ad aria è un elettrodomestico che negli ultimi anni sta spopolando ed è presente in molte cucine. Il suo nome forse può portare fuori strada, in realtà infatti si tratta di un fornetto ad aria calda che permette la cottura di alimenti senza olio o comunque con una bassa quantità rispetto alla classica e conosciuta friggitrice. Quali sono i vantaggi nell'utilizzo dell'air fryer?

Essendo di dimensioni inferiori rispetto al forno da cucina, permette di cuocere gli alimenti in minor tempo, risparmiando elettricità e quindi si tratta di un buon rimedio contro il caro bollette. I cibi non possono essere definiti fritti, perché la croccantezza viene data semplicemente dal calore interno. Risultano più leggeri, digeribili e sicuramente più salutari. Non rilascia cattivi odori, non c'è "puzza di fritto" e può essere pulita in maniera facile e veloce. Oltre alla cottura è possibile utilizzare la friggitrice ad aria anche per riscaldare i cibi, che non risulteranno secchi o asciutti. È possibile scegliere tra svariati modelli, più o meno tecnologici e dalle diverse forme, colori e dimensioni. Vi proponiamo 5 sfiziosi snack, da offrire come antipasto o aperitivo, semplici e veloci da preparare e soprattutto *light*!

CECI ARROSTITI

15 MIN · 10 MIN · 5 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ceci precotti **250 g** - olio E.V.O. (in spray) - spezie a piacere q.b. - rosmarino fresco q.b. - farina q.b. - sale (facoltativo) - pepe

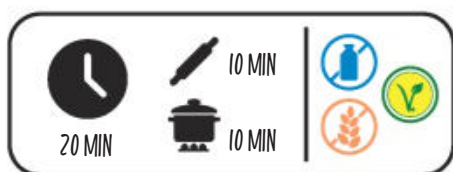
1) **Sciacquate** i ceci precotti sotto l'acqua corrente, scolateli bene e tamponateli con la carta assorbente da cucina o un canovaccio pulito.

2) **Trasferiteli** in una ciotola, amalgamateli con un po' di farina, spezie e rosmarino a piacere, pepe e se necessario un pizzico di sale.

3) **Conditeli** con olio in spray e nel mentre, Preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per 2 minuti.

4) **Disponete** i ceci nel cestello e fateli cuocere a 200°C per 13-15 minuti, agitandoli energicamente a metà cottura. Una volta croccanti, serviteli e gustateli subito.

"POPCORN" DI CAVOLFIORE

20 MIN · 10 MIN · 10 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cavolfiore **1** - aglio in polvere q.b. - succo di **1** limone - olio E.V.O. (in spray) - sale - pepe

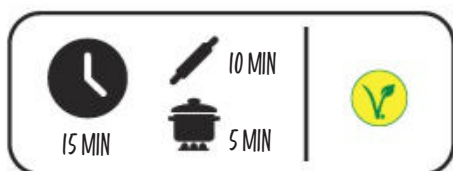
1) **Lavate** e mondate il cavolfiore, ricavate le cimette e tagliatele in più parti per ottenere dei piccoli pezzetti regolari.

2) **Trasferite** il cavolfiore in una terrina e conditelo con aglio, succo di limone, olio, sale e pepe.

3) **Mescolate** bene, per far incorporare i sapori e preriscaldate la friggitrice ad aria a 180°C per 3 minuti.

4) **Sistemate** le cimette di cavolfiore nel cestello e fatele cuocere per 10 minuti. Estraete e gustate i popcorn di cavolfiore, caldi e croccanti.

STICK DI FRENCH TOAST

15 MIN · 10 MIN · 5 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pane integrale **8 fette** - uova **2** - latte **50 ml** - zucchero di canna **20 g** - cannella in polvere q.b. - sciroppo d'acero q.b. - frutti di bosco freschi q.b. - menta fresca q.b.

1) **Sbattete** le uova con il latte, lo zucchero e la cannella in una ciotola.

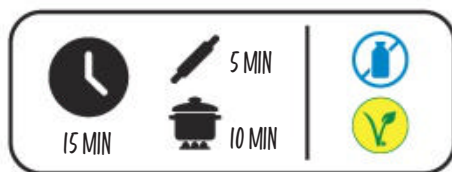
2) **Tagliate** ogni fetta di pane in tre strisce, poi immergetele nel composto di uova, girandole rapidamente da entrambi i lati.

3) **Preriscaldate** la friggitrice ad aria a 180°C per un paio di minuti.

4) **Inserite** le strisce sulla griglia e cuocetele per almeno 5 minuti, o fino a doratura uniforme.

5) **Servite** subito gli stick di french toast con frutti di bosco freschi e sciroppo d'acero. Decorate con foglioline di menta fresca.

GNOCCHI "FRITTI"

15 MIN · 5 MIN · 10 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

gnocchi **400 g** - olio E.V.O. (in spray) - basilico fresco q.b. - sale

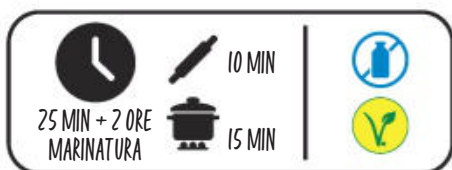
1) **Mettete** gli gnocchi in una ciotola e conditeli con olio e sale.

2) **Mescolate** con cura e preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per 3 minuti.

3) **Sistemate** gli gnocchi nel cestello e fateli cuocere per 10 minuti, scuotendoli a metà cottura.

4) **Servite** gli gnocchi tiepidi decorandoli con foglie di basilico fresco.

TOFU CROCCANTE

25 MIN + 2 ORE MARINATURA · 10 MIN · 15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

tofu sodo **400 g** - semi di sesamo bianchi q.b. - lime **1** - miele **1 cucchiaino** - zenzero fresco q.b. - prezzemolo fresco q.b. - salsa di soia **2 cucchiai** - farina di mais **3 cucchiai** - pepe nero

1) **Tagliate** il tofu a dadini, trasferitelo in una ciotola e fatelo marinare con la salsa di soia, il succo di lime, il miele e lo zenzero fresco grattugiato per un paio d'ore.

2) **Estraete** il tofu dalla marinatura, conditelo con pepe nero e completate con una spolverata di farina mais.

3) **Mettete** il tofu nella friggitrice ad aria e cuocetelo a 180°C per 15 minuti.

4) **Servitelo** con prezzemolo fresco tritato e semi di sesamo bianchi.

Viste in tv

Lo svuotafrigo di Tessa Gelisio

Originali idee e preparazioni semplici e veloci, per sfruttare ancora gli ingredienti rimasti dalle Feste (panettoncini compresi!) con la fantasia della nostra conduttrice

Tomini ripieni con "avanzi" di verdure

FACILE | 13 MIN | 10 MIN | 3 MIN

ingredienti per 2 persone

tomini **2** - verdure cotte avanzate q.b. - radicchio **30 g** - aceto balsamico q.b. per condire - glassa di aceto balsamico q.b. per decorare - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O.

Tagliate longitudinalmente a metà i tomini per scavarli all'interno e ottenere una sorta di recipiente con il suo coperchio. Tenete da parte i pezzi di tomino tagliati. Prendete le verdure precedentemente cotte e avanzate (ad esempio, zucchine grigliate). Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, saltate le verdure avanzate e lasciatele da parte. Pulite il radicchio, tagliatelo a listarelle. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio e fate appassire il radicchio in padella. Una volta cotto, eliminate l'aglio e condite il radicchio con aceto balsamico.

Amalgamare le verdure, il radicchio e i pezzetti di tomino avanzati e trasferiteli nel tomino scavato, coprendolo con il suo "coperchio". Fate sciogliere i tomini ripieni passandoli in forno caldo a 180°C per 3 minuti. Guarnite con glassa di aceto balsamico prima di servire.

13'

Gnocchetti al pesto
di sedano con stracciatella

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

15'

ingredienti per 4 persone
gnocchetti **200 g** - sedano **100 g** - pecorino stagionato grattugiato **20 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - aglio **1/4** di spicchio - noci **5** - stracciatella q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate il sedano e tagliatelo a rondelle. Unite nel boccale del frullatore il sedano tagliato, i due formaggi grattugiati, l'aglio e i gherigli di noce. Frullate versando l'olio a filo, quanto basta per ottenere un pesto cremoso e omogeneo. Aggiustate di sale.

Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete gli gnocchetti. Scolate gli gnocchetti con la schiumarola appena verranno a galla. Allungate il pesto di sedano con un goccio di acqua di cottura e condite gli gnocchetti. Servite guarnendo i piatti con pezzetti di stracciatella.

Risotto
spinaci e gorgonzola

30'

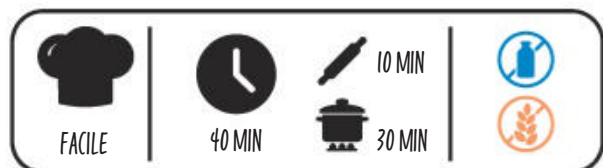
FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone
spinaci (surgelati o freschi) **160 g** - riso **160 g** - gorgonzola piccante (o dolce) **100 g** - latte **10 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - brodo vegetale q.b. - vino bianco secco **1 bicchiere**

Lessate gli spinaci (se surgelati per una decina di minuti, se freschi ne basteranno un paio), scolateli, strizzateli e poi frullateli bene (con un pochino di acqua al bisogno) e olio.

Fate scaldare il brodo. Tostate velocemente il riso a secco in una pentola antiaderente e sfumate con il vino bianco. Una volta evaporato il vino, abbassate la fiamma e aggiustate di salate. Cuocete il riso allungando al bisogno con il brodo vegetale (caldo ma non bollente). Quasi a fine cottura aggiungete gli spinaci frullati. Spegnete e mantecato il risotto fuori fuoco con il Parmigiano. Scaldate il latte e scioglietevi il gorgonzola tagliato a pezzi. Servite il risotto versandovi sopra la fonduta di gorgonzola.

Frittelle di cavolfiore
con farina di ceci

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
cavolfiore **600 g** - uova **2** - farina di ceci **1 cucchiaio** - Parmigiano Reggiano grattugiato **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lessate il cavolfiore in abbondante acqua salata o in una pentola a pressione. Prendete 150 g di cavolfiore e frullateli con 1 cucchiaio di farina di ceci e 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato. Aggiungete sale e pepe, controllate la consistenza, aggiungendo altra farina di ceci se il composto risultasse troppo morbido.

Tagliate a parte anche qualche cimetta di cavolfiore in fettine sottili per dare una diversa consistenza. In una padella con olio iniziate a friggere le frittelle cercando di dorarne entrambi i lati. Scolate le frittelle di cavolfiore su un foglio di carta assorbente in modo tale da eliminare l'eccesso di olio di cottura. Servite.

Riciclo di cotechino
e lenticchie

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone
cotechino avanzato **250 g** - avanzi di lenticchie in umido con pomodoro - riso **100 g** - porro **1** - uova **2** - vino bianco q.b. - olio E.V.O. - curcuma q.b.

Fate bollire il riso e scolatelo al dente. Lavate e tagliate il porro a rondelle sottili. Rosolate il porro con un filo d'olio, sfumate con il vino bianco e fate appassire aggiungendo un pizzico di curcuma e le lenticchie avanzate. Strapazzate le uova a parte.

Aggiungete il riso al composto di porro, lenticchie e curcuma, e alzate il fuoco per asciugare il tutto e rendere il riso croccante, poi unite anche il cotechino avanzato, tagliato a dadini piccoli e, infine, le uova strapazzate.

30'

Frittata coste,
patate e pecorino

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

25'

ingredienti per 4 persone
coste **200 g** - patate **100 g** - cipolle rosse **1 grande** - uova **6** - formaggio pecorino stagionato **30 g**

Pelate e tagliate le patate a dadini, e cuocetele in padella con un filo d'olio, lasciandole croccanti. Dopo averle lavate e pulite, tagliate le coste in tocchetti in modo da facilitare la cottura. Lessatele in acqua bollente salata per circa 5 minuti. Una volta pronte scolatele, lasciale raffreddare e sminuzzatele. Affettate la cipolla e appassitela in padella con un filo d'olio. Unite le coste lessate e sminuzzate, le patate croccanti e ripassatele in padella per un paio di minuti. Nel frattempo sbattete le uova in una ciotola, aggiungete il pecorino grattugiato, amalgamate gli ingredienti e aggiungete anche le verdure ripassate.

Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e versatevi all'interno il composto di patate, coste, uova e formaggio. Lasciate cuocere da un lato facendo attenzione che non si attacchi. Quando sarà cotto un lato, aiutandovi con un coperchio, girate la frittata e completate la cottura dall'altro lato.

Filetto in crosta
con salsa di datteri

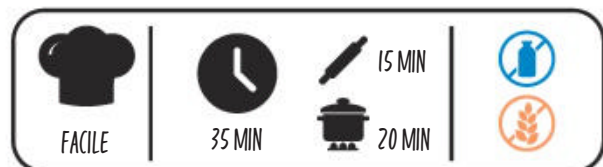
FACILE | 33 MIN | 15 MIN | 18 MIN

ingredienti per 6 persone
filetto di manzo **800 g** - prosciutto crudo **220 g** - funghi porcini **400 g** - aglio **1 spicchio** - tuorlo **1** - pasta brisé (o sfoglia) pronta **1 rotolo** rettangolare da **300 g** - datteri morbidi **200 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Condite bene il filetto di manzo con olio, sale e pepe, dopodiché scottatelo in una padella molto calda con olio e aglio. Togliete la carne dal fuoco e lasciatela raffreddare. Nel frattempo fate trifolare i funghi in padella con olio e aglio, aggiustate di sale e pepe. Preparate la salsa di dattero frullando bene i datteri con poca acqua. Mettete da parte.

A questo punto, stendete la pasta brisé con un matterello fino allo spessore di ½ cm, disponete le fette di prosciutto crudo in modo uniforme su tutta la superficie della pasta, cospargete lo strato di prosciutto con i funghi porcini trifolati. Mettete al centro il filetto e arrotolatelo nella pasta ripiena. Spennellate la superficie del rotolo con il tuorlo d'uovo e infornate a 200°C per 18 minuti circa. Sfornate, il filetto dovrà risultare di cottura media. Impiattate e servite con la salsa di datteri.

Triglie
alla livornese

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone
triglie **400 g** - aglio **1 spicchio** - acciuga sott'olio **1** - polpa pomodoro **300 g** - prezzemolo **1 mazzetto** - acqua ½ **bicchiere** - olio E.V.O.

Pulite bene le triglie: squamatele, privatele delle pinne, evisceratele dopo averne inciso il ventre sciacquandole sotto l'acqua corrente. Lavate e tritate il prezzemolo.

Sciogliete l'acciuga in una padella antiaderente con olio e aglio tritato. Unite la polpa di pomodoro, aggiungete l'acqua, mescolate, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti. Fate attenzione a non far ritirare troppo il sughetto, quindi aggiungete le triglie e fate cuocere coperto per 8-10 minuti senza girare il pesce ma solo scuotendo di tanto in tanto la padella. Spegnete la fiamma e servite le triglie con abbondante prezzemolo tritato.

Cicoria ripassata
con patate e pomodori secchi

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone
cicoria **500 g** - aglio **1 spicchio** - acciuga sott'olio **1** - patate **300 g** - pomodori secchi **5-6** - olio E.V.O. - sale

Ammollate i pomodori e poi tritateli. Sbollentate la cicoria tagliuzzata in una pentola con acqua salata per 8-10 minuti. Nel frattempo sbucciate e tagliate le patate in cubetti e lessatele completamente, lasciandole però sode. Ripassate a piacere le patate in una padella antiaderente con olio ben caldo per far formare la classica crosticina.

Fate sciogliere l'acciuga con il peperoncino in una padella con olio. Aggiungete i pomodori secchi, unite poi la cicoria e saltatela per 2-3 minuti. Aggiungete infine le patate, aggiustate di sale, mescolate e lasciate insaporire. Spegnete la fiamma e servite.

Tortini di sfoglia,
ricotta e marmellata

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - ricotta **250 g** - zucchero a velo q.b. - marmellata q.b. - limone bio **1** - zucchero di canna

Lavate e grattugiate la scorza di 1 limone. Unite in una ciotola la ricotta, 1 cucchiaio di zucchero a velo e la scorza di limone. Tagliate la pasta sfoglia insieme alla carta per ottenere 8-12 quadratini (la quantità dipenderà dalla dimensione ma soprattutto degli stampi da *muffin* che utilizzerete). Adagiate la sfoglia negli stampi da *muffin*. Se utilizzate dagli stampi in silicone, non occorre ritagliare anche la carta.

Ponete sul fondo di ogni quadratino di pasta sfoglia rivestito dello zucchero di canna a piacere, la ricotta lavorata e infine della marmellata o confettura a piacere. Chiudete i sacchettini di sfoglia e infornate per circa 20-25 minuti a 180°C. Sfornate i tortini, fateli raffreddare e spolverizzateli con lo zucchero a velo prima di servire.

Ganache al cioccolato
per panettonicini avanzati

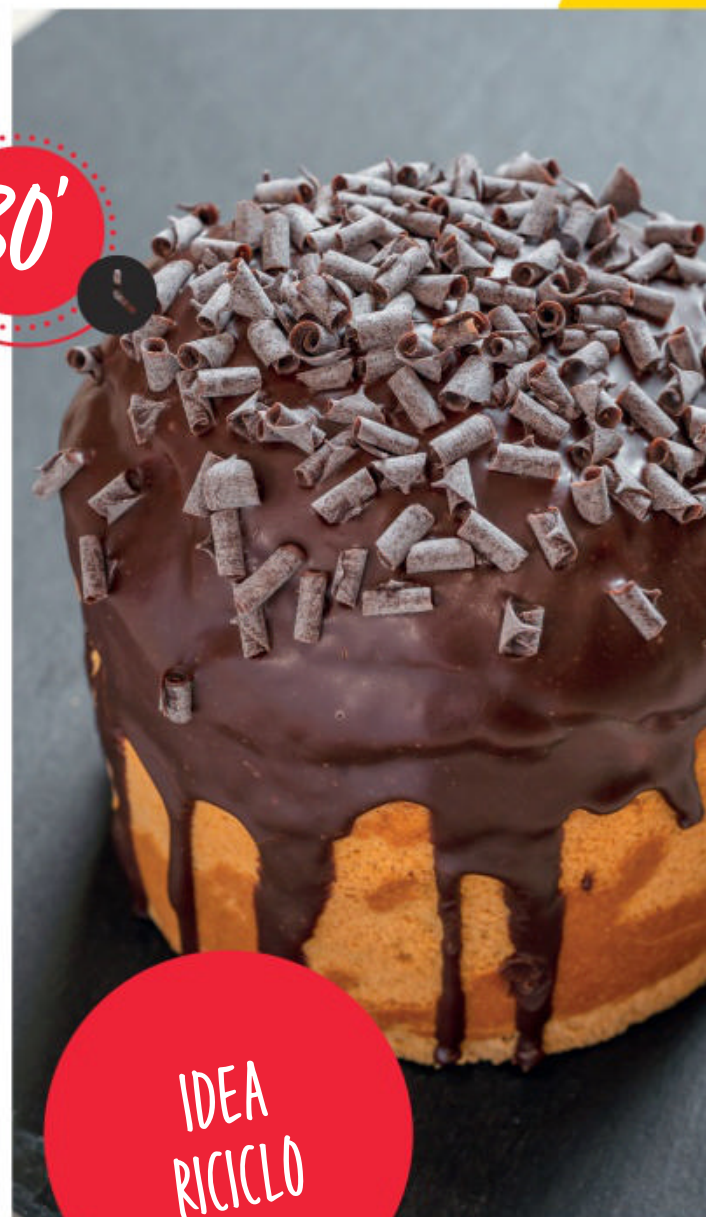
30'

FACILE | 30MIN + 15 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 1 panettoncino
panettone piccolo **1** - cioccolato fondente **100 g** - panna fresca **100 g** - burro **20 g** - cioccolato per decorazioni (granella o riccioli) **100 g**

Tritate grossolanamente il cioccolato fondente. Fate sciogliere il burro nella panna, senza portare ad ebollizione. Aggiungete il cioccolato tritato, e continuate a cuocere a fuoco basso mescolando per almeno 1 minuto. Poi togliete dal fuoco e mescolate ancora per un altro paio di minuti. Dividete il composto di burro, panna e cioccolato ottenuto in due porzioni e lasciate intiepidire.

Montate una delle due metà per circa 10 minuti e poi trasferite in frigo per un quarto d'ora.

Svuotate il panettoncino scavandolo dall'alto, farcitelo con il cioccolato montato e raffreddato. Fate colare l'altra metà di cioccolato sopra il panettoncino e decorate con granella o riccioli di coccolato, a piacere.

IDEA RICICLO

COLTO e mangiato Mele

Gialle, verdi e rosse. DOP, IGP e Presìdi Slow Food. Le mele contano innumerevoli varietà e sono il frutto "simbolo" della stagione. Sfruttiamo le diverse tipologie e i loro sapori in una ventina di ricette dolci e salate.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCA DI SALI MINERALI COME IL POTASSIO
- BASSO APPORTO CALORICO
- CONTIENE VITAMINE DEL GRUPPO B
- BUON CONTENUTO DI FIBRE
- REGOLARIZZA LE FUNZIONI INTESTINALI

Spiedini di maiale e mele

FACILE | 35-40 MIN | 15 MIN | 20-25 MIN

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **400 g**
mele Renette **2**
cipolle rosse **2**
prezzemolo fresco q.b.
vino bianco secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate la lonza di maiale a cubetti e tenetela da parte. **Lavate** e mondate le mele e le cipolle rosse, riducete le mele in spicchi e le cipolle in tocchetti. **Scaldate** un filo d'olio in una bistecchiera, e nel mentre, realizzate gli spiedini alternando i bocconcini di maiale con gli spicchi di mele e i tocchetti di cipolle. **Fate** rosolare gli spiedini nella padella, sfumateli con il vino bianco e portateli a cottura. Regolate di sale e pepe e completate con il prezzemolo fresco.

VARIETÀ

Le varietà più diffuse e maggiormente conosciute sono:

- Golden Delicious, dal colore giallo-verde, con polpa croccante e succosa;
- Renetta, buccia rugosa e verdastra, con polpa croccante o farinosa;
- Red Delicious, rossa, pastosa e dolciastra;
- Granny Smith, verde, è una delle mele più acidule, succosa e molto croccante;
- Gala e Royal Gala, rossa, Croccante, succosa, molto dolce e aromatica, con una punta aspra;
- Fuji, originaria del Giappone, dalla buccia striata, polpa soda e buccia spessa, croccante e succosa.

Risotto con mele,
zafferano, porri e nocciole

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g**
mele rosse tipo Red Delicious **2**
porro **1**
nocciole **30 g**
Grana Padano grattugiato q.b.
brodo vegetale q.b.
vino bianco secco **100 ml**
zafferano in polvere **1 bustina**
burro q.b.
sale
pepe
crostini di pane a cubetti piccoli q.b. per guarnire (opzionale)

Sbucciate e grattugiate una delle 2 mele. Lavate e mondate il porro e fatelo appassire con una noce di burro in una padella insieme alla mela grattugiata. Fate tostare il riso, sfumate con il vino bianco, aggiungete un mestolo di brodo e portate a cottura, versando brodo vegetale caldo all'occorrenza. **Stemperate** lo zafferano in polvere nel brodo, incorporatelo nel risotto e mescolate con cura. Regolate di sale e pepe a piacere.

Spegnete la fiamma, mantecate con il burro e il Grana Padano grattugiato. Lasciate intiepidire il risotto, e nel mentre, affettate la seconda mela e tritate grossolanamente le nocciole. **Trasferite** il risotto nei piatti da portata aiutandovi con un coppapasta, decorate con granella di nocciole tostate, crostini di pane a cubetti piccoli e fettine di mele rosse prima di servire.

la variante: risotto con mele, noci e gorgonzola

Sostituite le nocciole con le noci e rendete il risotto più saporito e cremoso aggiungendo del gorgonzola dolce o piccante.

Fegatini di pollo

su purè di mele e patate

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per il purè

patate pelate a cubetti **800 g**
mele Renette pelate **200 g**
latte **1 l**
burro **20 g**
noce moscata
sale
pepe

per i fegatini

fegatini di pollo **600 g**
mele Fuji **2**
cipollotto **1**
peperone rosso **1**
vino bianco secco **1 bicchiere**
alloro **2 foglie**
olio E.V.O.
sale
pepe

Per il purè al microonde

Mettete le patate in un contenitore con coperchio per la cottura in microonde, aggiungete circa 1 bicchiere d'acqua e fatele cuocere alla massima potenza per 7-8 minuti.
Tagliate le mele a dadini, trasferitele in un contenitore con coperchio per la cottura in microonde e fatele cuocere alla massima potenza per 5 minuti.
Controllate la cottura delle patate e delle mele, e quando saranno morbide, schiacciatele nello schiacciapatate direttamente all'interno di una ciotola capiente.
Versate il latte, mescolate con cura per incorporarlo bene, unite il burro e insaporite con noce moscata, sale e pepe. Potete eseguire questo passaggio utilizzando il frullatore a immersione.

Per i fegatini

Pulite i fegatini di pollo e lasciateli interi o divideteli a metà. Sciacquateli sotto l'acqua corrente e teneteli a bagno per 10 minuti. Scolateli, tamponateli con carta assorbente e poneteli in una padella con le foglie di alloro per un paio di minuti. Aggiungete un filo d'olio e fateli rosolare su fuoco vivo.
Nel frattempo, sbucciate i cipollotti, lavateli e affettateli sottilmente, anche la parte verde. Mondate e tagliate il peperone rosso e le mele in tocchetti.
Uniteli ai fegatini di pollo e fateli cuocere per 2 minuti. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente. Regolate di sale e pepe. Versate un po' d'acqua e cuocete per circa 4-5 minuti.
Servite i fegatini di pollo sul purè di patate e mele, completate con rondelle sottili di cipollotto.

Chutney alle mele

FACILE | 2 ORE 20 MIN | 20 MIN | 2 ORE

Ingredienti per 1 kg di chutney

mele verdi Granny Smith **1 kg**
cipolle dorate **2**
zucchero di canna **350 g**
vaniglia ½ **stecca**
aceto di vino **500 ml**
sale fino **25 g**

Mondate le mele, privatele della buccia, togliete il torsolo e tagliatele a cubetti piccoli.
Riducete anche le cipolle in tocchetti e tenetele da parte.
Versate l'aceto in una casseruola l'aceto, unite lo zucchero di canna e il sale, e mescolate bene fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto.
Aggiungete le mele, le cipolle e qualche pezzetto della bacca di vaniglia.
Fate bollire a fuoco basso per circa 2 ore mescolando di tanto in tanto.
Una volta pronto, trasferite il *chutney* nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza, chiudeteli e capovolgeteli.
Conservate in un luogo fresco e asciutto. Gustate il *chutney* con crostini di pane e formaggi.

Risotto con mele rosse e speck

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
mele rosse tipo Annurca **2**
speck a dadini **120 g**
scalogno **1**
brodo vegetale caldo q.b.
vino bianco secco **100 ml**
burro **50 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g**
limone ½
pepe nero

Lavate e mondate le mele, tagliatele in spicchi e per evitare che anneriscano immergetele in una ciotola con acqua e succo di limone.
Tritate finemente lo scalogno, fatelo rosolare in una padella con una noce di burro per 5 minuti, poi unite il riso. Tostatelo per pochi minuti, sempre mescolando, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.
Bagnate il riso con il brodo caldo e portatelo a cottura, aggiungendo mestoli di brodo quando necessario.
Fate rosolare lo speck in padella con un filo d'olio, poi tenetelo da parte e nella stessa padella saltate gli spicchi di mele.
Una volta che il riso sarà cotto e ben asciutto, mantecatelo con il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Lasciatelo intiepidire. Realizzate una torretta di riso alternandolo con le fettine di mela e decorando con una dadolata di speck. Completate con un giro d'olio e una macinata di pepe nero.

Triangoli salati di sfoglia,
mele e taleggio

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4-6 persone

pasta sfoglia già pronta **1 rotolo**
mele Gold **2**
succo di limone q.b.
taleggio **100 g**
zucchero di canna **1 cucchiaino**
tuorlo **1**
sale
pepe nero

Lavate le mele, sbucciatele, eliminate il torsolo e riducetele a dadini.
Cuocete le mele in un pentolino con lo zucchero di canna e il succo di limone per 5 minuti.
Tagliate il taleggio a cubetti e tenetelo da parte.
Stendete il rotolo di pasta sfoglia su un piano di lavoro e ricavate dei quadrati.
Distribuite al centro di ogni quadrato un cucchiaio di mele e qualche tocchetto di taleggio, salate e pepate.
Piegate la pasta sfoglia a metà per formare dei triangoli e sigillate i bordi premendo con una forchetta.
Posizionate i triangoli di sfoglia ottenuti su una teglia foderata con carta forno.
Spennellate la superficie con il tuorlo dell'uovo leggermente sbattuto e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti.
Una volta dorati, sfornate i triangoli di sfoglia e serviteli, croccanti e filanti.

RICETTA PROVATA DA TESSA IN TV!

Insalata di lattuga

con mele verdi, noci e sedano

FACILE · 15 MIN · 15 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

mele verdi Granny Smith **4**
yogurt greco **130 g**
gherigli di noce **70 g**
sedano **2 coste**
lattuga **1 cespo**
maionese **4 cucchiai**
senape **1 cucchiaino**
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate con cura le mele, la lattuga e il sedano.
Emulsionate lo yogurt greco con la maionese, la senape, qualche goccia di succo di limone filtrato, sale e pepe a piacere.
Tagliate le mele a fettine, senza eliminare la buccia, riducete il sedano in tocchetti o rondelle sottili e sistemateli in un piatto da portata su un letto di foglie di lattuga.
Condite con olio, sale e pepe.
Unite i gherigli di noci, completate con ciuffetti di salsa allo yogurt e maionese e servite.

Scaloppine

con mele, cipolle e curry

FACILE · 30 MIN · 15 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **8 fette**
mele tipo Renetta o Braeburn **2**
cipolla dorata **1**
brodo vegetale q.b.
curry in polvere q.b.
farina 00 q.b.
aceto di mele q.b.
olio E.V.O.
sale

Tagliate la cipolla a rondelle sottili, sbucciate e riducete a dadini le mele.
Infarinate le fettine di lonza con la farina e tenetele da parte.
Rosolate la cipolla in una cipolla con un filo d'olio, unite le mele e fate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete la carne e fatela dorare da entrambi i lati.
Sfumate con un goccio d'aceto di mele, insaporite con il *curry* in polvere e proseguite con la cottura, aggiungendo qualche cucchiaio colmo di brodo vegetale.
Servite le fettine di lonza al *curry* con le mele e le cipolle dorate.

Polpette
di carne e mele

FACILE | 25 MIN | 20 MIN / 5 MIN

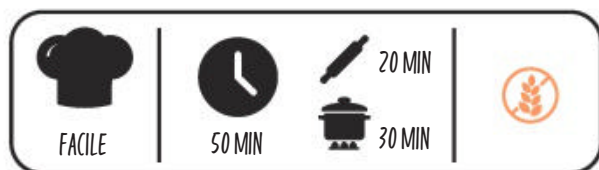
ingredienti per 6 persone

manzo macinato **400 g**
mele Fuji **1**
pangrattato q.b.
ricotta **60 g**
uovo **1**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo **1 ciuffo**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate, sbucciate, eliminate il torsolo e tagliate la mela a dadini.

Mettete il macinato di manzo in una ciotola, unite la mela, la ricotta, l'uovo, lo spicchio d'aglio se desiderate, salate e pepate a piacere.
Amalgamate tutti gli ingredienti e aggiungete il pangrattato per ottenere un composto morbido e compatto.
Formate le polpette e fatele friggere in una padella per circa 3-5 minuti.
Una volta dorate uniformemente, servitele subito con una spolverata di prezzemolo fresco tritato finemente.

Mele ripiene
con macinato, uvetta, cipolla, noci e timo fresco

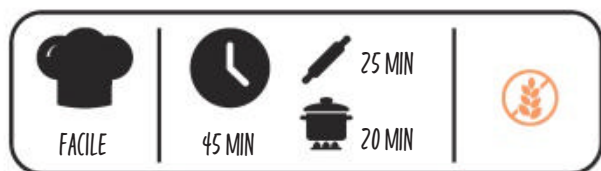
FACILE | 50 MIN | 20 MIN / 30 MIN

ingredienti per 4 persone

mele Golden Delicious o Pinova **4**
macinato misto di maiale e manzo **200 g**
cipolla **1**
noci **30 g**
uvetta **20 g**
cannella in polvere **1 pizzico**
limone **1**
olio E.V.O.
timo fresco q.b.
sale
pepe

Tagliate a metà le mele e svuotatele eliminando i semi e tenendo da parte la polpa. Mettete le mele in una ciotola con acqua e succo di limone.

Tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire in una padella con un filo d'olio.
Unite il macinato misto, lasciatelo rosolare dolcemente, profumate con la cannella in polvere e infine, aggiungete le noci tritate grossolanamente, l'uvetta ammollata in precedenza e la polpa di mele a dadini. Regolate di sale e pepe, amalgamate bene e spegnete il fuoco.
Riempite le mele con il ripieno e trasferitele in una pirofila oliata. Cuocete nel forno preriscaldato in modalità ventilata 190°C per 30 minuti.
Estraete e servite le mele ripiene profumandole con rametti di timo fresco.

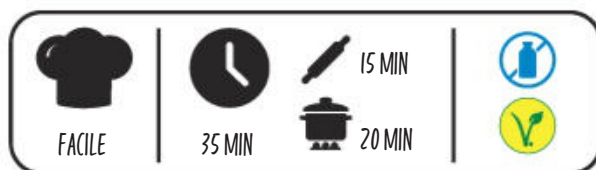
Vellutata di mele
carote e finocchi

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

mele rosse tipo Royal Gala **350 g**
finocchio **1**
porro **1**
carote **3**
sidro (o succo) di mele **100 ml**
brodo vegetale caldo **800 ml**
panna fresca q.b.
burro q.b.
paprika in polvere q.b.
menta fresca q.b.
sale
pepe

Tagliate a rondelle il porro e fatelo soffriggere in una padella con una noce di burro.
Lavate e mondate le mele, il finocchio e le carote, e riducetele in tocchetti. Aggiungeteli nella padella con il porro, mescolate e lasciate insaporire. Sfumate con il sidro di mele e poi versate il brodo vegetale. Portate a cottura, mescolando di tanto in tanto.
Frullate il composto con un frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata cremosa. Se necessario, aggiungete altro brodo vegetale per raggiungere la consistenza desiderata. Regolate di sale e pepe.
Impiattate la vellutata e decoratela con panna fresca, paprika in polvere, pepe macinato al momento e completate con foglioline di menta fresca.

Muffin
con mele e gocce di cioccolato

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 00 **100 g**
fiocchi d'avena **50 g**
farina di mandorle **35 g**
mele Granny Smith **2**
zucchero di canna **60 g**
lievito in polvere per dolci **7 g**
gocce di cioccolato fondente **40 g**
uovo **1**
olio di semi **35 ml**
latte di mandorla **80 ml**
sale

Mescolate gli ingredienti liquidi in una ciotola, mentre in un'altra terrina mescolate gli ingredienti secchi. Unite le polveri ai liquidi, amalgamando delicatamente con una spatola. Aggiungete le mele a dadini e le gocce di cioccolato e mescolate bene.
Distribuite l'impasto nei pirottini da *muffin*, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e fateli cuocere per circa 20 minuti.
Sfornateli e lasciateli intiepidire prima di gustarli.

COTTO E <MANGIATO>

Torta salata di mele

alle cipolle con timo e nocciole

FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta brisé rettangolare **1 rotolo**
mele Golden Delicious **4**
cipolle bianche **2**
burro **60 g**
zucchero di canna **30 g**
nocciole q.b.
timo fresco q.b.
sale
pepe

Tagliate a rondelle sottili le cipolle e fatele rosolare in una padella con il burro.
Nel mentre, lavate e mondate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele in fettine sottili.
Srotolate la pasta brisé su una teglia rettangolare rivestita di carta forno.
Sistemate sulla base le cipolle, aggiungete lo zucchero di canna e adagiate le fettine di mele.
Salate, pepate a piacere, profumate con i rametti di timo fresco e completate con le nocciole tritate.
Fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti.
Sfornate, lasciate intiepidire, tagliatela in quadrati e servitela.

Roselline

di mele in sfoglia

FACILE | 50 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo**
mele rosse Red o Gala **2**
succo di limone q.b.
cannella in polvere q.b.
zucchero a velo q.b.

Lavate le mele con cura, affettatele in fettine sottili 2 mm. Fatele cuocere in una padella con succo di limone e cannella per un paio di minuti, dovranno risultare morbide ma senza sfaldarsi. Lasciatele raffreddare completamente.
Srotolate la pasta sfoglia e tagliatela dal lato corto in 8 parti da 5 cm. Disponete le fettine di mela su metà della striscia, una vicina all'altra, ripiegate l'altra metà sulle fettine e arrotolate.
Sistemate le roselline ottenute all'interno di stampini da *muffin* rivestiti di carta forno.
Lasciatele riposare in frigorifero per 30 minuti.
Trascorso il tempo di riposo, fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti, coprendo le roselline con un foglio di alluminio.
Sfornate le roselline di sfoglia e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente per 1 ora.
Spolveratele di zucchero a velo e servitele.

Crostata di mele

con crema pasticciera

FACILE | 85-90 MIN + 1 ORA RIPOSO | 45 MIN | 40-45 MIN

ingredienti per 8-10 persone

per la pasta frolla
zucchero semolato **120 g**
burro **130 g**
farina 00 **350 g**
uovo **1**
lievito per dolci **6 g**
sale
cannella q.b.

per la crema pasticciera
latte **500 ml**
amido di mais **50 g**
zucchero semolato **80 g**
tuorli **3**
bacca di vaniglia **1**
scorza grattugiata di **1** limone

per la decorazione
mele rosse Royal Gala **3-4**
succo di **1** limone

Per la pasta frolla
Mettete lo zucchero e il burro morbido in una ciotola e amalgamateli con le fruste. Aggiungete l'uovo leggermente sbattuto, incorporate la farina setacciata insieme al lievito, alla cannella e un pizzico di sale.
Impastate, formate un panetto, avvolgete nella pellicola trasparente alimentare e mettetelo in frigorifero a riposare per 1 ora.

Per la crema pasticciera
Scaldate il latte all'interno di un pentolino con la bacca di vaniglia e nel frattempo, mescolate i tuorli con lo zucchero e aggiungete l'amido di mais.
Versate il latte sul composto di uova, zucchero e amido, mescolate e cuocete a fiamma media fino a quando la crema avrà raggiunto la consistenza desiderata.
Aggiungete la scorza grattugiata del limone, mescolate, spegnete il fuoco e coprite la crema con la pellicola trasparente alimentare a contatto. Lasciatela raffreddare.

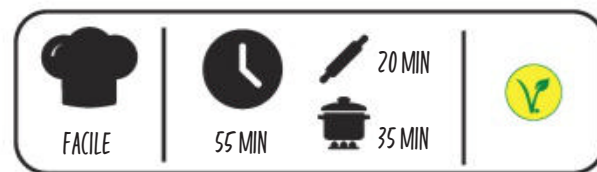
Per la crostata
Stendete la frolla con l'aiuto di un mattarello e ricoprite uno stampo rotondo da 22-24 cm di diametro, eliminando la pasta in eccesso. Versate la crema pasticciera e livellate bene la superficie.
Lavate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele in fettine sottili, con l'aiuto di una mandolina. Ponetele in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che annerisca.
Realizzate delle roselline di mela e sistematele delicatamente sulla crema pasticciera.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 30-35 minuti. Fate raffreddare la crostata e poi servitela tagliata a fette.

Torta
di mele

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 8 persone

farina **320 g**
lievito in polvere per dolci **16 g**
zucchero di canna **150 g**
uova **3**
burro **100 g** + q.b.
latte **100 ml**
mele rosse **4**
scorza di **1** limone
sale
zucchero a velo q.b.

Montate in una ciotola il burro morbido con lo zucchero di canna, poi unite le uova, una alla volta, versate il latte e profumate con la scorza di limone. Unite anche un pizzico di sale.
Amalgamate con cura, aggiungete la farina setacciata con il lievito e mescolate delicatamente il composto con una spatola.
Sbucciate le mele, eliminate il torsolo, tagliatele in fettine e aggiungetele all'impasto, mescolando bene, tenendone da parte una quantità per la decorazione.
Trasferite l'impasto all'interno di uno stampo rotondo da circa 24 cm di diametro, precedentemente imburrato e infarinato.
Livellate la superficie, decoratela con le fettine di mela e infornate nel forno preriscaldato a 180°C. Cuocete la torta per 35-40 minuti, effettuate la prova dello stecchino per verificare la cottura e poi sfornate. Fate raffreddare completamente, sformate e servite con una spolverata di zucchero a velo.

Frittelle
di mele

FACILE | 15 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

farina **200 g**
mele rosse **2-3**
cannella in polvere q.b.
latte **120 ml**
uova **2**
sale
zucchero semolato **40 g**
lievito in polvere per dolci **8 g**
succo di **1** limone
olio di semi per friggere
zucchero a velo q.b.

Sbattete in una ciotola le uova con il latte, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungete la farina setacciata con il lievito, amalgamate con cura e lasciate riposare la pastella ottenuta in frigorifero, ricoperta con la pellicola trasparente alimentare per 30 minuti.
Sbucciate le mele, privatele del torsolo e dei semini, affettatele, ponetele in una ciotola e irroratele con il succo di limone.
Estraetele, spolveratele con la cannella in polvere, passatele nella pastella e friggetele in abbondante olio caldo fino a quando non saranno dorate in maniera uniforme.
Adagiatele su un piatto ricoperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Prima di servirle, spolveratele con lo zucchero a velo.

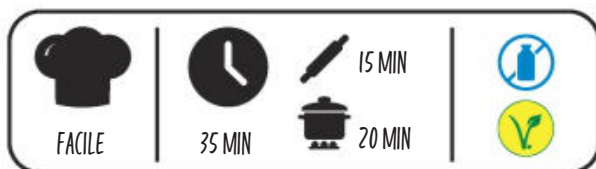
Biscotti

alle mele

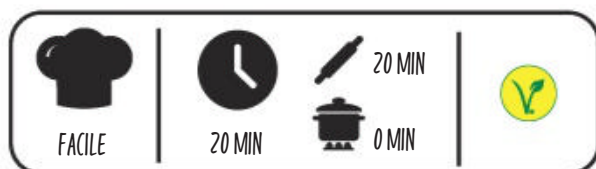
FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 16-18 biscotti

farina 00 **350 g**
zucchero semolato **130 g**
lievito per dolci in polvere **16 g**
burro **100 g**
uova **2**
mele Pink Lady **2**
scorza grattugiata di **1** limone
cannella in polvere
sale

Sbattete le uova con lo zucchero semolato e la cannella in una ciotola. Aggiungete il burro morbido, la scorza di limone, la farina e il lievito setacciati.
Impastate gli ingredienti, poi unite il sale e continuate a impastare fino a ottenere un composto sodo e compatto.
Lavate, mondate e tagliate le mele a dadini, poi incorporatele all'impasto e amalgamatele bene.
Se l'impasto dovesse riscaldarsi e risultare troppo morbido lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti, altrimenti realizzate subito delle palline, appiattitele con le mani e disponetele su una teglia rivestita di carta forno, distanziandole bene tra loro.
Cuocete nel forno già caldo in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti o fino a doratura.
Sfornate i biscotti e lasciateli raffreddare completamente prima di servirli.

Cheesecake senza cottura

alle mele e caramello

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

per la base
biscotti secchi **150 g**
burro fuso **80 g**

per la crema
formaggio spalmabile **250 g**
yogurt greco **250 g**
zucchero a velo a piacere

per la decorazione
mele Golden Delicious **2**
salsa al caramello q.b.
cannella in polvere q.b.

Mettete i biscotti nel mixer e frullateli fino a ridurli in polvere, poi versateli in una ciotola e aggiungete il burro fuso, mescolando per far amalgamare bene il tutto. Trasferite il composto sul fondo dei vasetti di vetro monoporzione e pressate bene con l'aiuto del dorso di un cucchiaio.
Amalgamate in una ciotola il formaggio spalmabile con lo yogurt greco e dolcificate a piacere con lo zucchero a velo.
Dividete la crema ottenuta nei vasetti e fatela riposare in frigorifero, nel mentre, lavate e mondate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini. Profumate le mele con la cannella e sistematele sopra la crema.
Completate con la salsa al caramello e servite.

BUCCIA
La buccia della mela, specialmente quella rossa, è ricca di pigmenti antiossidanti, contiene preziosi micronutrienti tra cui flavonoidi, betacarotene, niacina e acido folico. Se desiderate consumare anche la buccia delle mele, scegliete quelle biologiche che sono coltivate senza ricorrere a trattamenti chimici di sintesi ma con l'utilizzo solo di prodotti naturali. Se alcune ricette non prevedono l'utilizzo della buccia, non buttatela ma riutilizzatela:
- Essendo ricca di pectina, aggiungetela nella preparazione di confetture e marmellate;
- Preparate una tisana digestiva con bucce di mela e spezie;
- Al forno o nell'essiccatore, realizzate le *chips* di bucce di mela;
- Le bucce fritte danno croccantezza a piatti cremosi come le vellutate;
- Possono essere utilizzate non solo in cucina ma anche per la realizzazione di prodotti *beauty homemade*;

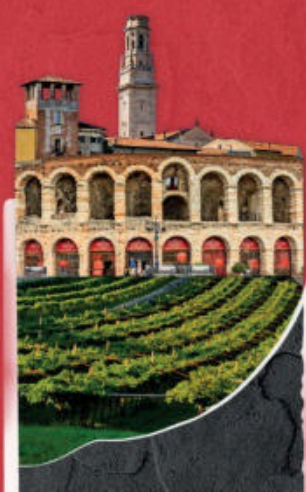
Ciambella
di mele, ricotta e nocciole

FACILE | 60 MIN | 15 MIN | 45 MIN

ingredienti per 8-10 persone
mele tipo Evelina o Pink Lady **3**
farina **200 g**
granella di nocciole **50 g**
olio di semi **40 ml**
zucchero di canna **160 g**
uova grandi **2**
ricotta **200 g**
lievito per dolci **1 bustina**
bacca di vaniglia **1**
scorza di **1** limone
burro q.b.
cannella in polvere (facoltativa)
zucchero a velo q.b.

Montate con le fruste elettrice le uova insieme allo zucchero, i semi della bacca di vaniglia e la scorza grattugiata di limone, fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.
Versate a filo l'olio e amalgamate, incorporate la farina setacciata con il lievito, la granella di nocciole e alternate questi ingredienti secchi con la ricotta.
Mescolate fino a ottenere un impasto liscio e vellutato.
Lavate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine o in tocchetti. Potete passare le mele nella cannella se lo gradite.
Versate metà dell'impasto in uno stampo per ciambella precedentemente imburrato e infarinato, aggiungete le mele e coprite con l'altra metà dell'impasto.
Livellate la superficie, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 45 minuti.
Fate la prova dello stecchino prima di estrarre la ciambella dal forno.
Lasciatela raffreddare completamente, sformatela e poi servitela, decorandola a piacere con lo zucchero a velo.

In vino Veritas

di **Silvio Carini**

Il nostro vino di questo mese trova il suo azzeccato nome per effetto di una delle tante battaglie commerciali che hanno visto come protagonista la tutela degli interessi dei produttori francesi: dall'italianissima Franciacorta in provincia di Brescia, il fascinoso Saten (senza accento).

Franciacorta Saten

C'era una volta un mondo festoso e ingenuo dove tutti i vini bianchi frizzanti e spumeggianti si chiamavano, per analogia con il più famoso di tutti loro, Champagne. E giustamente i produttori che stavano all'interno della regione vinicola della Champagne dalle parti di Reims non gradivano. Poi i produttori di vini spumanti rifermentati in bottiglia presero a chiamare i propri vini "metodo Champenoise", ma neanche questo andava bene e si dovette dire "metodo tradizionale classico". Poi tutti i vini spumanti prodotti con il metodo classico fuori dallo Champagne dovettero lasciare la dicitura "Crémant", che fino ad allora indicava lo spumante classico con meno pressione, ai soli produttori francesi di alcune zone tipiche (anche se un più recente regolamento comunitario ne ha invece nuovamente autorizzato l'uso in tutta la Comunità). Insomma, anche il mondo delle bollicine , nel suo "piccolo", ha visto tensioni tra Italia e Francia. Proprio da una di queste nasce a metà degli anni '90, dopo uno studio commissionato dai grandi produttori di Franciacorta ad una società di marketing, il nome Saten, scritto proprio così, senza accento, nome originale, ma con evidenti assonanze al nome francese del tessuto di raso e al termine inglese "satin" che indica la seta. Questa setosità del vino spumante metodo classico franciacortino deriva sostanzialmente da due caratteristiche: dall'uso di sole uve bianche (Chardonnay e Pinot Bianco e in piccola misura Erbamat, bandito invece il Pinot Nero) e da una pressione inferiore alle 5 atm (contro le 6 e oltre dei normali metodi classici) ottenuta dosando con attenzione gli zuccheri in bottiglia. Il risultato è un vino spumante dal "perlage" (ci risiamo, ancora un termine francese…) finissimo e persistente, quasi cremoso, meno aggressivo degli altri spumanti. Il residuo zuccherino è classificato Brut, cioè da 6 a 12 g di zucchero per litro, si tratta quindi di un vino secco da abbinare ad antipasti delicati di pesce e crostacei, risotti cremosi, pesci bianchi e verdure al vapore, formaggi freschi e non troppo stagionati, MAI, a meno di particolari perversi gusti personali, ad un dessert (e rieccoci con il francese)…

❤ **Perfetto con**
Antipasti delicati di pesce e crostacei

❤ **Perfetto con**
Risotti cremosi

❤ **Perfetto con**
Pesci bianchi e verdure

FRANCIACORTA SATEN CA' DEL BOSCO

Un assemblaggio di uve Chardonnay con una percentuale minore di Pinot Bianco, raccolte a mano, che poi subiscono un passaggio unico nel suo genere: l'idromassaggio degli acini che permette la pulizia completa senza la perdita di aromi. Note fruttate, dalla pesca all'ananas, passando per l'asprezza degli agrumi che si intreccia alla dolcezza del miele, per una bollicina morbida e vellutata e una delicatezza davvero pregevole.

SATEN MILLESIMATO 2018 FRANCIACORTA DOCG 1701

Prodotto da uve 100% Chardonnay, il Saten 1701 è un vino artigianale certificato biologico e biodinamico, affinato per 30 mesi sui lieviti. Di grande finezza ed eleganza, presenta un bouquet di crosta di pane, prodotti della pasticceria, mela e pesca bianca, una tessitura vellutata e cremosa, ricca di un perlage sottile, fine e persistente.

FRANCIACORTA SATEN LA FIORITA

Chardonnay a tutto tondo ideale anche da solo, come aperitivo o in abbinamento a carni crude o piatti di pesce, questo vino è caratterizzato da una più bassa pressione in bottiglia che, assieme ai 6 grammi di residuo zuccherino ed al parziale affinamento in legno contribuiscono a renderlo morbido e setoso senza eccedere nella dolcezza.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CIPOLLE ROSSE? ANCHE AL NORD

Verso la fine di gennaio e nel mese di febbraio, nelle giornate meno fredde, se la terra nella nostra zona è abbastanza morbida, possiamo provare a piantare le cipolle. E se viviamo al nord Italia, al posto della famosa Cipolla di Tropea, possiamo optare per una varietà molto particolare, rossa anch'essa ma in grado di affrontare il clima dell'inverno in pianura: la Cipolla Rossa di Breme, originaria della zona del Pavese Presidio Slow Food. Detta anche "La Dolcissima", altamente digeribile, sarà ottima da fare arrosto al forno!

CIPOLLA ROSSA DA RECORD

Le cipolle di Breme sono potenzialmente "giganti" perché in grado di raggiungere dimensioni ragguardevoli per questo tipo di ortaggio: è del 2007 la raccolta di un esemplare di Cipolla Rossa di Breme dal peso di oltre 2 kg (2.041 grammi)!

COME COLTIVARE LA GIGANTE ROSSA DI BREME

Partiamo dai cosidetti "bulbilli da semina", ovvero cipolline giovanissime, che dobbiamo semplicemente interrare in un'area libera da sassi, ad una profondità di circa 10-15 cm (a 30 cm di distanza una dall'altra), così che rimangano più protette dal gelo. Sul fondo delle buchette possiamo aggiungere un pugno di sabbia o ghiaia, per facilitare il drenaggio dell'acqua, e un pugno di concime organico, per favorire l'ingrossamento. Una bella bagnata appena terminato il lavoro, e il gioco è fatto!

POCHE CURE, TANTO GUSTO

Per far crescere la vostra cipolla rossa di Brema non serviranno grandi cure. Sarà sufficiente una posizione esposta direttamente al sole e all'aria, e bagnare molto poco, per evitare marciumi. Potremo raccogliere la nostra cipolla rossa dopo circa 70-100 giorni dalla piantagione. Indovinare il momento giusto per la raccolta è facile: quando lo stelo comincierà a seccare e piegarsi verso terra, sarà il momento di raccogliere. Estirpiamo interamente le piante di cipolla rossa e lasciamole seccare per una quindicina di giorni. E a quel punto, saranno pronte per il nostro forno!

semplicemente Buoni

SWISS ROLL

Una pasta biscotto, semplice o farcita con cacao, caffè e persino tè, da farcire con deliziose creme: basta poco per creare un "rotolo di dolcezza", soffice e irresistibile!

Giraffato

MEDIA | 50 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 8 persone

per il rotolo: uova **4** - zucchero **140 g** - farina 00 **90 g** - amido di mais **50 g** - lievito per dolci vanigliato **½ bustina** - cacao amaro **1 cucchiaio** **per la crema:** crema pasticciera **100 g** - panna fresca da montare (non zuccherata) **120 g** **per spennellare:** latte q.b. - cacao amaro in polvere **1 cucchiaino**

Lavorate le uova e lo zucchero con le fruste elettriche fino a renderle spumose, aggiungete amido, farina e lievito setacciati e amalgamate. Rivestite con carta forno una teglia rettangolare di circa 26x37cm.
Mettete circa 1/3 di composto in una *sac à poche* senza beccuccio, spuntatela con le forbici e create il disegno giraffato: coprite il contorno rettangolare della teglia quindi create nello spazio interno delle macchie in modo irregolare, infornate la teglia in forno ventilato preriscaltato a 180°C e cuocete per circa 3 minuti (dovrà solo rassodarsi). Aggiungete il cacao al composto rimanente e amalgamate bene.
Sfornate la teglia con il disegno-giraffa e versateci sopra il composto al cacao, livellate con una spatola e cuocete per altri 15 minuti circa. Sfornate la pasta biscotto giraffata e rovesciatela su un altro foglio di carta forno, in modo da avere il disegno verso l'alto.
Rimuovete delicatamente la carta forno da sopra al disegno, arrotolate la pasta biscotto facendo attenzione a non romperla, lasciando il disegno sul lato esterno, lasciatela raffreddare.
Montate la panna e amalgamatela alla crema pasticciera, con delicatezza.
Aprite delicatamente il rotolo una volta raffreddato, bagnatelo con il latte nel quale avrete sciolto il cacao e farcitelo con la crema, lasciatelo riposare almeno 2 ore prima di servirlo.

Cioccolato e cocco

FACILE · 23 MIN · 20 MIN · 3 MIN

ingredienti per 6 persone

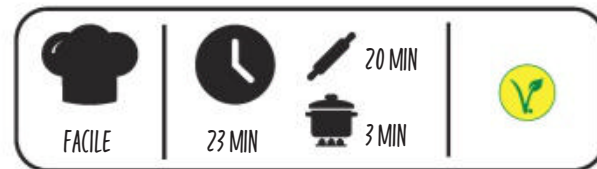
per la base al cioccolato:
biscotti secchi al cioccolato **150 g** - cacao amaro in polvere **1 cucchiaio** - zucchero **20 g** - olio di semi di girasole **15 g** - latte **90-120 ml circa**

per la crema al cocco:
formaggio fresco spalmabile **150 g** - yogurt intero al cocco **3 cucchiai** - farina di cocco fine **2 cucchiai** - zucchero **30 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino**

Per la crema al cocco

Versate tutti gli ingredienti e mescolate con le fruste elettriche, riponete la crema ottenuta in frigorifero coperta con pellicola per almeno mezz'ora.

Per il rotolo

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e azionate per circa 1 minuto, fino a ottenere un composto omogeneo, morbido ma non liquido (iniziate con 90 ml di latte per poi, eventualmente, aumentarla).
Stendete sul piano di lavoro un foglio piuttosto lungo di pellicola dove verserete il composto ottenuto: versatelo al centro, copritelo con altra pellicola e stendetelo con un mattarello fino a uno spessore di circa 8 mm dalla forma rettangolare (eliminate le parti esterne rovinate).

Per l'assemblaggio

Eliminate la pellicola dalla superficie e spalmatela con la crema al cocco lasciando circa 1 cm dai bordi, avvolgete quindi il rotolo stesso aiutandovi con la pellicola e riponetelo in frigorifero per almeno due ore (prima di servirlo, si consiglia di metterlo 15 minuti nel congelatore).

SENZA COTTURA!

TIPS PER UN SWISS ROLL PERFETTO
- Utilizzate uova a temperatura ambiente
- Carta forno: per farla aderire perfettamente alla teglia potete utilizzarla bagnata, ben strizzata e asciugata oppure oleare la teglia con poco olio di semi prima di mettervi il foglio
- Arrotolate sempre con delicatezza la pasta biscotto per non rischiare di romperla, sia dopo la cottura che dopo l'assemblaggio
- Fate sempre la prova stecchino e verificate bene la cottura da qualche minuto prima dei quelli indicati perché ogni forno è diverso
- Lasciate sempre qualche centimetro dai bordi quando spalmate le farciture in modo che non fuoriescano (ad eccezione della versione giapponese)
- Rifilate i bordi dei rotoli prima di farcirli con un coltello affilato per un risultato più preciso

la variante: golosa
Aggiungete 2-3 cucchiai di gocce di cioccolato fondente prima di arrotolare il dolce.

Con pandoro avanzato e ganache al cioccolato

SENZA COTTURA E SENZA SPRECO!

FACILE | 25 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 25 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6-8 persone

pandoro **400 g** - latte condensato zuccherato **150 g** - marmellata di arancia (anche amara) q.b. **per la ganache al cioccolato:** panna fresca da montare **200 g** - cioccolato fondente **200 g** - **per decorare:** zucchero a velo q.b.

Portate a quasi bollore la panna, toglietela dal fuoco e aggiungete il cioccolato fondente tritato grossolanamente, mescolate bene con una frusta e fate sciogliere completamente il cioccolato.
Versate la crema in una ciotola posizionata sopra un'altra più grande contenente ghiaccio e azionate le fruste elettriche montando per una decina di minuti.
Sbriciolate il pandoro dentro un mixer, unite il latte condensato e azionatelo velocemente: otterrete un composto compatto e uniforme.
Stendete, con un matterello, il composto ottenuto su un foglio di carta forno a uno spessore di circa 1 cm, dando una forma rettangolare, spennellatelo con la marmellata leggermente scaldata.
Stendete la *ganache* sul rotolo lasciando circa 1,5 cm dai bordi. Arrotolate il rotolo su se stesso, chiudete bene la carta forno con pellicola o alluminio e fatelo riposare in frigorifero per 2 ore.
Riprendete il rotolo, eliminate pellicola e adagiatelo su un vassoio e spolverate con abbondante zucchero a velo.

la variante: golosa

Aggiungete qualche meringhetta sbriciolata sopra la *ganache* prima di arrotolare il dolce.

Rotolo alla nocciola e caffè

FACILE | 32 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 12 MIN

ingredienti per 6-8 persone

uova **3** - farina 00 **90 g** - farina di nocciole **15 g** - zucchero **100 g** - lievito per dolci vanigliato **2 cucchiaini** - caffè lungo **5 ml**
per la crema: panna zuccherata **200 ml** - crema 10% nocciole **100 g** - zucchero a velo **30 g** - caffè lungo q.b.

Montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero, aggiungete le farine e il caffè e amalgamate, unite poi il lievito e mescolate. Versate il composto ottenuto su una teglia 30x35 cm rivestita con carta forno, cuocete in forno ventilato a 180°C per 10-12 minuti, poi fate raffreddare completamente la pasta biscotto.
Montate la panna a neve ferma con lo zucchero a velo e unitevi la crema di nocciole. Spennellate la base di pasta biscotto con il caffè e farcitela con la crema, livellatela, e arrotolate con delicatezza il dolce. Riponetelo in frigorifero per almeno 2 ore prima di tagliarlo e servirlo.

MEDIA | 45 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 15 MIN

Giapponese

ingredienti per 8 persone

uova **4** - zucchero **100 g** - latte **50 ml** - olio di semi di girasole **50 ml** - farina 00 **80 g** - sale
per la crema: panna fresca da montare **250 g** - mascarpone **50 g** - zucchero a velo **3 cucchiai**

Per il rotolo

Mettete i tuorli in una ciotola e iniziate a lavorarli con le fruste elettriche, unite metà dello zucchero e continuate a montate, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso, unite infine un pizzico di sale, il latte e l'olio e mescolate ancora per amalgamare.
Aggiungete per ultima farina setacciata e incorporatela delicatamente con una spatola, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto.
Montate, a parte, gli albumi, quando iniziano a schiumare unite lo zucchero rimanente e continuate a montare molto bene fino a ottenere il ciuffo da meringa.
Incorporate l'albume montato poco per volta alla prima ciotola e mescolate delicatamente, sempre con una spatola, dal basso verso l'alto.
Versate il composto in una teglia rivestita con carta forno, livellatelo bene e battete leggermente la teglia sul piano di lavoro, cuocete a 170°C ventilato per circa 15-18 minuti.
Fate raffreddare la base prima nella teglia, poi sformatela e fatela raffreddare completamente su una griglia mantenendo sempre tenendo la carta forno sotto, rifilate leggermente i bordi e mettete da parte.

Per la crema

Preparate la crema montando insieme la panna, il mascarpone e lo zucchero a velo.

Per l'assemblaggio

Spalmate una parte della crema sulla base fino ai bordi, create poi un mucchietto di crema su lato corto più vicino a voi e arrotolate con delicatezza aiutandovi con la carta forno, chiudete bene, mettete a riposare in frigorifero per 2 ore sempre nella carta forno.

Il rotolo giapponese non è a spirale come i tradizionali rotoli e questo "mucchietto" di crema consente di far ottenere la forma come da tradizione

Cacao, ricotta e ciliegie candite

FACILE | 42 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 12 MIN

ingredienti per 6-8 persone

per il rotolo: uova **4** - farina 00 **50 g** - cacao amaro in polvere **30 g** - zucchero **80 g** **per la crema:** ricotta **300 g** - zucchero a velo **60 g** - ciliegie candite **20-30** **per decorare:** zucchero a velo q.b. - cioccolato fondente (o al latte) q.b.

Per la crema

Mescolate la ricotta con lo zucchero e mettetela in un colino a maglie fini in frigorifero mentre preparate il rotolo, in modo da farle perdere il liquido in eccesso.
Preparate la pasta biscotto al cacao sgusciando le uova e separando gli albumi dai tuorli. Montate a parte gli albumi a neve ben ferma.

Per il rotolo

Separate i tuorli dagli albumi e versateli in una ciotola capiente con lo zucchero, montateli bene con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso, unite poco alla volta la farina con il cacao setacciati, mescolate bene aiutandovi con due cucchiai di albume montato a neve presi dal totale. Unite al composto ottenuto i restanti albumi montati, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto per non smontarli.
Versate il composto in una teglia rivestita con carta forno bagnata e strizzata e versatevi l'impasto, livellatelo e cuocetelo in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 10-12 minuti.
Sfornate la pasta biscotto al cioccolato, staccate la carta forno e arrotolatela, ancora calda, su un foglio di carta forno pulito o su un canovaccio, fatela completamente raffreddare.

Per l'assemblaggio

Sgocciolate la ricotta, versatela in una ciotola e mescolatela allo zucchero a velo. Srotolate la pasta biscotto e stendetela, versatevi la crema di ricotta e spalmatela con l'aiuto di una spatola, disponetevi le ciliegie candite.
Arrotolate il rotolo al cacao e riponetelo in frigorifero per almeno 2 ore prima di servirlo. Cospargete con zucchero a velo e cioccolato tritato.

Al tè matcha

FACILE | 42 MIN +2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 12 MIN

ingredienti per 6 persone

per il rotolo: uova **3** - zucchero di canna **70 g** - farina 00 **40 g** - amido di mais **15 g** - fecola di patate **10 g** - tè matcha solubile in polvere **1 cucchiaino abbondante** **per la crema:** formaggio fresco spalmabile **180 g** - panna fresca da montare **150 g** (non zuccherata) - zucchero a velo **50 g** **per la bagna (facoltativa):** tè matcha **3 cucchiai** - acqua **3 cucchiai**

Per il rotolo

Montate le uova con lo zucchero di canna con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete il tè in polvere e continuate a montare, aggiungete le farine setacciate, amalgamate delicatamente con una spatola.
Versate l'impasto ottenuto in una teglia 20x30 cm rivestita con carta forno e livellate con la spatola fino a uno spessore di circa 1 cm, cuocetelo a 180°C modalità statica per circa 10 minuti.
Sfornate la pasta biscotto al tè *matcha*, rovesciatela su un canovaccio pulito, eliminate delicatamente la carta forno, arrotolatela aiutandovi con il panno e lasciatela raffreddare.

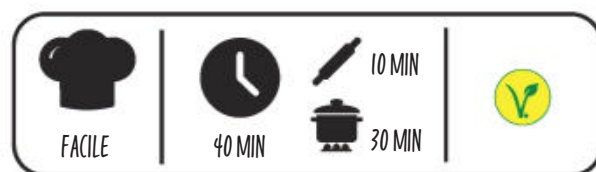
Per la crema

Montate la panna con lo zucchero a velo, unite il formaggio spalmabile continuando a montare fino a ottenere una crema bella gonfia.

Per l'assemblaggio

Preparate una tazza di tè *matcha*, prelevatene tre cucchiai e mescolateli con l'acqua (a piacere, potete anche leggermente zuccherarlo).
Srotolate la pasta biscotto su un foglio di carta forno pulito, eliminate il canovaccio e spennellatela leggermente con la bagna, distribuitevi sopra la crema al formaggio spalmandola su tutta la superficie, arrotolate la pasta su se stessa, avvolgete il rotolo nella carta forno e tenete in frigo a rassodare per almeno due ore prima di servirlo.

Con pane in cassetta

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 8 persone

fette di pane per tramezzini **4** (lunghe) - crema spalmabile a piacere **4 cucchiai** - confettura di albicocca q.b. - nocciole tritate e canditi q.b. (facoltativi)

Stendete bene il pane per tramezzini con un matterello, ripetendo l'operazione 2-3 volte. Spalmate la crema e la marmellata su tutta la lunghezza di ogni fetta, cospargete con le nocciole e i canditi tritati finemente e arrotolatela stretta ottenendo quattro cilindri che andrete a tagliare in due con un coltello affilato, riponeteli in frigorifero 30 minuti prima di servirli.

la variante: golosa

Cospargete la crema con gherigli di noce tritati prima di arrotolare la pasta biscotto alla zucca.

Zucca, cannella e arancia

FACILE · 60 MIN + 2 ORE DI RIPOSO · 25 MIN · 35 MIN

ingredienti per 6-8 persone

per il rotolo: polpa di zucca cotta **110 g** - uova **3** - zucchero di canna **140 g** + q.b. - farina 00 **100 g** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - scorza di arancia grattugiata **1 cucchiaio** - cannella in polvere q.b. **per la crema:** formaggio fresco spalmabile **250 g** - panna fresca da montare **100 g** - zucchero a velo **90 g** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - zenzero in polvere q.b. (facoltativo) **per decorare:** zucchero a velo q.b.

Montate le uova con lo zucchero di canna fino a renderle chiare e spumose, unite la purea di zucca, la cannella, la scorza di arancia, poi la farina e il lievito setacciati in più volte, versate il composto in una teglia 37×32 cm rivestita con carta forno, livellate bene con una spatola.

Cuocete la pasta biscotto alla zucca in forno preriscaldato statico a 180C° per circa 15 minuti, sfornatela, cospargete la superficie poco zucchero, copritela con un altro foglio di carta forno e capovolgetela (eliminate la carta forno utilizzata per la cottura) e arrotolatela su se stessa partendo dal lato più corto, fatela raffreddare.

Versate tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e montate bene con le fruste elettriche.

Srotolate la pasta biscotto e spalmatevi la crema, chiudete il rotolo nella pellicola o nella carta forno e fatelo riposare in frigo per almeno 2 ore prima di servirlo, con zucchero a velo.

LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

DOLCISSIMA, CROCCANTE E ROSSA

Giuseppe Laria, Presidente Consorzio Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP

Dolcissima, croccante e rossa. Sono, queste le caratteristiche che rendono tanto desiderata e appetibile la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP, definita per le sue qualità e per i suoi benefici Oro Rosso di Calabria. Le sue autentiche caratteristiche – la forma rotonda od ovoidale, il colore rosso violaceo, la croccantezza e la dolcezza del gusto – sono frutto dei fattori climatici che interessano la zona. La sua dolcezza, in particolare, dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura, reso mite dalla vicinanza del mare e dai terreni freschi e limosi. Insieme al corredo genetico tramandato da quei primi bulbi importati in Calabria dai Fenici, l'interazione con l'ambiente, quindi, gioca un ruolo importantissimo. La sua unicità viene proprio da qui che è, poi, ciò che accomuna i territori di produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP che comprende, infatti, i terreni idonei ricadenti nel territorio amministrativo, tutto o in parte, di ben 24 comuni distribuiti in tre province: Fiumefreddo, Longobardi, Serra d'Aiello, Belmonte, Amantea, in provincia di Cosenza; parte dei comuni di Nocera Terinese, Falerna, Gizzeria, Lamezia Terme, Curinga, in provincia di Catanzaro; parte dei comuni di Pizzo, Vibo Valentia, Briatico Parghelia, Zambrone, Zaccanopoli, Zungri, Drapia, Tropea, Ricadi, Spilinga, Joppolo, Nicotera, in provincia di Vibo Valentia. Si dice, infatti, Cipolla di Tropea, ma il valore aggiunto in termini di marketing territoriale di questa IGP (Indicazione Geografica Protetta), è che l'areale non è circoscritto al solo perimetro cittadino del Borgo con l'affaccio tra i più belli del mondo, ma si estende per chilometri e chilometri. Declinata in 1000 modi diversi, della Cipolla Rossa di Tropea, non si butta via niente. Cotta o cruda, nella preparazione dei primi piatti, salse, secondi, dolci e insalate, stufata, glassata, al forno, ripiena, in zuppa e in minestra, con un filo d'olio e sale, in marmellata, sott'aceto e persino come gelato.

NUMERI

La produzione delle Cipolla Rossa Tropea IGP Calabria è aumentata del 900% dal 2008 al 2021 raggiungendo i 300.000 quintali raccolti su un territorio complessivo di 690 ettari coltivati. Attualmente le aziende che hanno la certificazione IGP sono 123 e nel 2021 il fatturato alla produzione è vicino ai 18 milioni di euro, contribuendo in modo significativo al PIL della Regione.
La manodopera impiegata è poco oltre le 5.000 unità e per il 70% impiega addetti del territorio. Nel 2022 l'export ha tenuto una quota del 20% della produzione complessiva e la Germania mantiene la leadership, seguita dalla Francia, dalla Svizzera, dall'Austria e dal Regno Unito.

Viene utilizzata, in tutte le sue parti, non solo come ingrediente principe delle ricette tradizionali e dei piatti della memoria, ma anche per quelle più sofisticate e gourmet. È diventata ormai l'icona dell'agroalimentare Made in Calabria, ingrediente principe della dieta mediterranea. Lavorata esclusivamente con tecniche manuali come da tradizione, la sua produzione rappresenta per il territorio un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale, culturale ed esperienziale per lo stretto legame che ha con lo stesso. Richiesto ufficialmente nel 2007 ed ottenuto nel 2008 grazie alla determinazione di una vera e propria rete di istituzioni pubbliche, produttori e commercianti locali, il marchio ha contribuito negli ultimi anni non solo alla tutela e al rilancio del prodotto ma ad un vero e proprio exploit commerciale e di marketing territoriale. Nel 2009 è stato anche istituito il Consorzio di Tutela della Cipolla Rossa di Tropea, che si propone di combattere la contraffazione e di diffondere la cipolla di Tropea nella grande distribuzione, promuovendo e tutelando la sua certificazione.

3 cotture

Pancetta fresca

Con queste 4 ricette scoprite che la pancetta non è solo un ingrediente da impiegare per altre preparazioni, può essere al contrario protagonista, in antipasti e secondi, se cucinata nel modo giusto e abbinata a verdure e condimenti che si bilanciano bene con il suo caratteristico sapore.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

FETTINE DI PANCETTA croccanti

FACILE | 80 MIN | 20 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

pancetta fresca a fette (spesse circa **1 cm**) **800 g** - zenzero **50 g** - limone **1** (non trattato) - aglio **1 spicchio** - curcuma **5 g** - prezzemolo **10 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Pulite la radice dello zenzero e grattugiatelo con la scorza del limone; preparate quindi la marinatura aggiungendo allo zenzero e alla scorza del limone il succo dello stesso, un filo di olio, un cucchiaio di acqua fredda, il pepe, l'aglio sminuzzato e un pizzico di curcuma.
Spennellate le fette di pancetta con la marinatura ottenuta e lasciatele riposare in frigorifero, coperte con la pellicola trasparente, per un'ora.
Trascorso il tempo della marinatura posizionate le fette di pancetta asciugate e ben distese sulla griglia della friggitrice ad aria e cuocete a 150°C per 25 minuti.
A cottura ultimata salate le fette di pancetta croccanti e servitele cospargendole con un battuto di prezzemolo fresco.

PANCETTA
al mirto in cbt

FACILE | 8 ORE 20 MIN | 20 MIN | 8 ORE

ingredienti per 4 persone

pancetta fresca con cotenna **1,2 kg** - foglie di mirto **30 g** - miele **50 g** - aglio **4 spicchi** - sale - pepe in grani - olio E.V.O.

Massaggiate la pancetta per qualche minuto con il sale, il pepe fresco in grani, il miele, l'aglio sminuzzato e un filo di olio; posizionatela in un sacchetto per sottovuoto, aggiungete i rametti di mirto e infine sigillatela.
Cuocete a bassa temperatura utilizzando il roner a 70°C per 8 ore.
Terminata la cottura a bassa temperatura togliete la pancetta dal sacchetto, eliminate i rametti di mirto e asciugatela con un foglio di carta assorbente; scaldate una pentola a fuoco vivo e quando sarà ben calda rosolate la pancetta per cinque minuti dal lato della cotenna e per un paio di minuti dagli altri lati così da ottenere una crosticina croccante e uniforme.
Tagliatela a fette e servite con una macinata di pepe fresco.

PANCETTA BRASATA
al vino

FACILE | 2 ORE | 60 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

pancetta fresca **1 kg** (senza cotenna) - vino rosso corposo **750 ml** - passata di pomodoro **300 g** - carote **100 g** - cipolla **100 g** - sedano **50 g** - aglio **2 spicchi** - alloro **8 foglie** - sale- peperoncino - olio E.V.O.

Tagliate la pancetta a fette alte circa 2 cm e lasciatele a marinare nel vino rosso e l'aglio sminuzzato per 60 minuti.
Nel frattempo pulite e spezzettate grossolanamente le verdure, soffriggetele con un filo di olio in padella e mettetele da parte.
Trascorso il tempo della marinatura colate ed asciugate le fette di pancetta, fatele rosolare in padella per un paio di minuti per lato a fuoco vivace e infine bagnate con il vino della marinatura; aggiungete le verdure soffritte, la passata di pomodoro, l'alloro e aggiustate di sale e peperoncino; fate cuocere la pancetta semi coperta a fuoco medio per 60 minuti aggiungendo, se necessario, qualche mestolo di acqua calda dovesse asciugare troppo il sughetto. Servite le fette di pancetta con le verdure a pezzettoni oppure, se preferite, frullatele per ottenere una salsa di accompagnamento più cremosa.

PANCETTA ARROTOLATA
al forno con prugne secche

FACILE | 140 MIN | 20 MIN | 120 MIN

ingredienti per 4 persone

pancetta con cotenna **1,2 kg** - patate **1 kg** - prugne secche **200 g** - grappa bianca **100 ml** - aglio **2 spicchi** - rosmarino **20 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Incidete la cotenna della pancetta in modo che sia più facile, a fine cottura, porzionarla a fette.
Preparate un trito di aglio e metà del rosmarino, aggiungete un filo di olio EVO e il pepe, versate l'intingolo sulla pancetta con la cotenna rivolta verso il basso e massaggiate per qualche minuto; quindi cospargete di sale, spezzettate sopra metà delle prugne e arrotolatela fissandola con una rete per arrosti.
Mettetela in una teglia capiente e infornate nel forno preriscaldato a 180 gradi per 60 minuti.
Nel frattempo sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti, trascorso il tempo della prima cottura sfornate la pancetta ed eliminate il grasso sciolto nella teglia, aggiungete quindi le restanti prugne secche, le patate leggermente oliate e gli aghi di rosmarino rimasti, salate, e rimettete tutto in forno per altri 60 minuti. A metà cottura bagnate con la grappa e rigirate le patate delicatamente per farle abbrustolire su tutti i lati.
A fine cottura lasciate riposare qualche minuto, eliminate la corda con cui l'avete legata e tagliatela a fette servendola nel piatto lucidata con una cucchiaio del suo sughetto.

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

4 GUSTOSE RICETTE CON UN OCCHIO ALLA SPESA!

€ 3,00

Polpette di formaggio

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

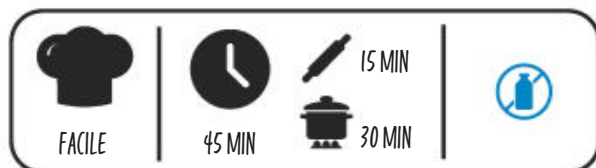
ingredienti per 4 persone

emmental **200 g** - albumi **2** - amido di mais **3 cucchiai** - olio di semi di arachide **½ l** - sale

Grattugiate l'emmental con una grattugia dai fori larghi. Montate con le fruste elettriche gli albumi con un pizzico di sale fino a ottenere un composto ben sodo. Aggiungete l'emmental, l'amido di mais e mescolate delicatamente. Formate delle palline di piccole dimensioni (al pari delle olive ascolane, per esempio).
Fate scaldare l'olio di semi e, quando inizia a sfrigolare, friggete le polpettine fino a quando saranno completamente dorate. Scolatele con un schiumarola e trasferitele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Salate prima di servire.

€ 5,00

Spaghetti all'assassina

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - peperoncino q.b. - aglio **1 spicchio** - pomodori pelati **200 g** - concentrato di pomodoro **100 g** - olio E.V.O.

Fate scaldare in una padella abbondante olio (almeno mezzo dito), unite l'aglio e il peperoncino affettati e fate rosolare a fuoco vivo. Aggiungete i pomodori pelati ridotti a passata e lasciate cuocere per un paio di minuti a fuoco vivo fino a farli asciugare. Poggiate gli spaghetti crudi nella padella ben calda cercando di distribuirli in maniera uniforme, senza che siano troppo sovrapposti, fateli tostare fino ad "abbrustolirli". Aiutatevi con delle pinze per girarli e farli dorare anche dall'altro lato.
Stemperate il concentrato di pomodoro in abbondante acqua bollente e salata e tenetela da parte, vi servirà per "risottare" la pasta. Unite agli spaghetti abbrustoliti qualche mestolo di acqua calda e concentrato per cuocerli.

Utilizzate una padella di dimensioni tali da poter contenere gli spaghetti interi da crudi

Bistecca di maiale
all'aglio ed erbe

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

€ 6,00

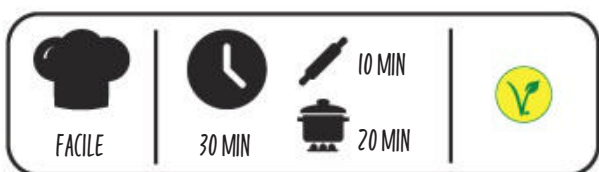
ingredienti per 4 persone

braciole di maiale (**2 cm** di spessore) **4** - succo di **1** limone piccolo - aglio **1 spicchio** - origano secco **1 cucchiaino** - timo fresco **4 rametti** - rosmarino **1 rametto** - maggiorana **4 rametti** - olio E.V.O. - sale - pepe

Preparate la marinatura unendo in una pirofila 3 cucchiai di olio, le erbe tritate finemente e l'aglio. Massaggiate la carne con la marinatura, coprite con pellicola e lasciate marinare per 30 minuti, in frigorifero.
Scaldate una bistecchiera e cuocetevi la carne: scottatela a fuoco vivo (30 secondi circa per lato) e poi cuocetela per altri 8 minuti a fuoco medio (in base allo spessore delle braciole, controllate la cottua interna). Insaporite con un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Servite subito le bistecche con una spruzzata di succo di limone.

Muffin
allo yogurt

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

€ 6,00

ingredienti per 8 muffin

farina 00 **110 g** - zucchero **70 g** - uovo **1** - yogurt bianco **1 vasetto** - olio di semi di girasole **50 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro q.b. - sale **1 pizzico**

In una ciotola setacciate la farina, il sale e il lievito. Lavorate a parte l'uovo con lo zucchero fino a sciogliere completamente lo zucchero e ottenere un composto liscio e cremoso. Aggiungete lo yogurt e mescolate, poi versate l'olio a filo, sempre mescolando bene con una frusta a mano.
Unite i due composti (versando quello solido lentamente in quello liquido), mescolate e versate il composto nei pirottini per *muffin* leggermente imburrrati fino a 2/3 dell'altezza. Cuocete in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 20 minuti, e poi lasciateli raffreddare.

Ricette svuotafrigo

RICETTE CON GLI AVANZI DELLE FESTE

6 idee per sfruttare gli ingredienti rimasti da Natale e Capodanno e cucinare bene, senza sprechi e nel rispetto della stagionalità

TUBERI E RADICI

Il tubero è una parte della pianta che vive sotto terra e ha lo scopo di immagazzinare ed accumulare acqua e sostanze necessarie per far sopravvivere la pianta anche nei periodi invernali. La radice è invece la parte della pianta che raccoglie e assorbe il nutrimento dal terreno. Da queste differenze consegue una netta diversità da un punto di vista nutrizionale poiché i tuberi rappresentano un'importante fonte di carboidrati (come le patate), mentre le radici (come il sedano rapa) sono ricche di acqua e sali minerali. In cucina sono entrambi super versatili, soprattutto una volta cotti.

COTECHINO

Il cotechino è un tipo d'insaccato consumato cotto e diffuso in tutte le regioni del nord Italia. Deve il suo nome alla cotica, la cotenna di maiale, e prende nomi locali a seconda della zona in cui viene preparato. La tradizione vuole che sia l'alimento da degustare il primo giorno dell'anno o l'ultimo accompagnato dalle lenticchie. Una specialità simile è lo Zampone di Modena. In commercio si trova precotto e conservato sottovuoto, facilissimo da cuocere direttamente in acqua bollente e servire con purè e spinaci, lenticchie o salsa verde.

SALMONE

Dal prezzo non sempre abbordabile, il salmone è un alimento presente sulle nostre tavole soprattutto in occasione delle Feste. Crudo o cotto è un'importante fonte di benessere grazie alla tipologia di grassi che contiene: preziosi polinsaturi di tipo omega 3. Dal gusto piacevolmente dolce, si abbina benissimo alle verdure in generale, ma soprattutto sta bene con ingredienti "aciduli" come il limone.

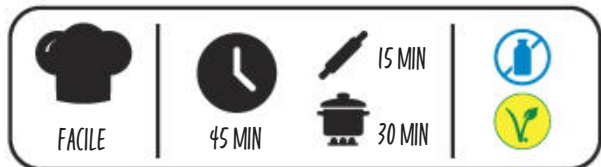
SALAME

Il salame è un tipo di salume insaccato, crudo e stagionato, ottenuto a partire da una miscela di macinato di carne e grasso. Il nome deriva dall'operazione di salatura che si rende necessaria per assicurarne la conservazione. Alla carne e al grasso vengono aggiunti sale e spezie che variano localmente (tra le quali: aglio, pepe nero o bianco, macinato o in grani, finocchio).

ARACHIDI

Dette anche spagnolette o noccioline, sono un *must* delle Feste. Forse non tutti sanno che, oltre al fatto di essere golosissime, il loro contenuto di antiossidanti è paragonabile a quello di more e fragole, e di molto superiore a quello di mele, carote e barbabietole. Le arachidi contengono alte concentrazioni di polifenoli e la tostatura ne aumenta la concentrazione.

Tuberi e radici al forno

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g** - barbabietole **2** - carote **6** - cipolle **2** - miele - senape - timo fresco - rosmarino fresco - olio E.V.O. - sale - pepe

Pelate le barbabietole e spellate le cipolle. Lavate il topinambur e le carote, strofinandoli bene e lasciando solo un piccolo strato superficiale di buccia. Tagliate a metà le carote nel senso della lunghezza, riducete in 4 spicchi grossi le cipolle e a pezzetti il topinambur e la barbabietola.

Ungete con un filo d'olio una pirofila capiente, trasferitevi le verdure e aggiungete timo e rosmarino, condite con sale e pepe, mescolate bene e cuocete in forno preriscaldato a 220°C per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, aggiungete alle verdure 1 cucchiaio di miele e 2 di senape, mescolate e continuate la cottura per altri 10 minuti circa. Prima di servire, potete aggiungere ancora un po' di senape e miele, a piacere.

Tagliatelle al ragù di cotechino

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta fresca all'uovo tipo tagliatelle **320 g** - cotechino avanzato **250 g** - concentrato di pomodoro **100 g** - scalogno **1** - sedano ½ **costa** - carota **1 piccola** - vino bianco - noce moscata (opzionale) - olio E.V.O. - pepe - sale - brodo q.b. o acqua

Pulite lo scalogno e affettatelo sottilmente. Lavate il sedano ed eliminate i filamenti, sbucciate la carota e realizzate un trito di verdure per il soffritto. Scaldate un filo d'olio in una casseruola e fatevi appassire i tre sapori.

Riducete a pezzettini (dopo aver eliminato l'eventuale pelle) il cotechino avanzato (già cotto) e aggiungetelo al soffritto. Sfumate con il vino bianco e, una volta evaporato, abbassate la fiamma. Aggiungete il concentrato di pomodoro e allungate con un bicchiere di acqua calda (o brodo). Aggiustate di sale e pepe; se vi piace, aggiungete un pizzico di noce moscata e cuocete per una ventina di minuti a fuoco basso.

Nel frattempo, portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete la pasta secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatela, conditela con il ragù di cotechino e servite, aggiungendo a piacere una macinata di pepe ancora.

SE AVANZA IL RAGÙ

Cuocete (tenendola molto al dente) una pasta di grano duro, tipo rigatoni, scolatela e conditela direttamente in una pirofila con il ragù di cotechino avanzato, aggiungete una cremosa besciamella, una grattugiata di formaggio, e infornate per una decina di minuti a 200°C per una deliziosa pasta al forno extra svuota frigo!

Quiche
salame e spinaci

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 8 persone

Parmigiano Reggiano **100 g** - salame **200 g** - pasta brisé pronta **1 rotolo rotondo** - spinaci **200 g** - uova **2 grandi** - ricotta fresca **125 g** - sale - pepe

Ammorbidite gli spinaci freschi in padella con un filo d'olio e acqua. Lasciate raffreddare e poi strizzate gli spinaci. Stendete il rotolo di pasta brisé, trasferitelo in una pirofila rotonda (mantenendo la sua carta forno) e bucherellate la base con una forchetta.

Ricoprite la base della pasta con il formaggio grattugiato e poi coprite con gli spinaci e il **salame** tritato grossolanamente. Sbattete le uova con la panna da cucina e versate il composto spumoso sopra gli spinaci e il salame. Salate e pepate a piacere. Infornate a 180°C nel forno preriscaldato, per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire prima di tagliare e servire.

la variante: mix di avanzi

Questa *quiche* è solo una delle innumerevoli versioni di "torta salata svuotafrigo" che si può realizzare con gli avanzi, soprattutto quelli delle Feste. Difficile dire cosa sia più buono tra salame, spinaci e Parmigiano, oppure prosciutto, broccoli e gorgonzola, ma anche pancetta, pecorino e zucchine... L'unica "regola" è abbinare ingredienti che si bilanciano in sapore, ad esempio, non utilizzare un salume troppo saporito con un formaggio extra stagionato...

Frittelle di salmone

FACILE | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 10 MIN

Le frittelle di salmone sono ancora più buone servite con una salsa, che potrebbe essere la semplice maionese, ma ancora meglio una salsa bernese o una a base di yogurt e aneto o erba cipollina

ingredienti per circa 12 frittelle

salmone (già cotto) **250 g** - farina 00 **40 g** - uovo **1** - cipolla ½ - latte **200 g** - pepe - sale - burro q.b. - prezzemolo o aneto (opzionale)

Spezzettate il salmone in una ciotola capiente, aggiungete la cipolla finemente tritata, la farina, l'uovo, il sale e il pepe. Amalgamate gli ingredienti e poi unite anche il latte, versandolo a filo in modo da farlo assorbire gradualmente ed aggiungerne più o meno al bisogno (il composto deve risultare come una "pastella densa", che potete facilmente "maneggiare", abbastanza compatta ma non troppo asciutta). Aggiungete infine il prezzemolo o l'aneto (fresco o essiccato) se vi piace. Coprite con pellicola alimentare e lasciate riposare circa 30 minuti in frigorifero per far amalgamare tutti i sapori. Prendete il composto e formate delle palline aiutandovi con un cucchiaio, poi premetele leggermente per appiattirle. Scaldate una noce di burro in una padella antiaderente e cuocete le frittelle (un paio alla volta) a fuoco basso, girandole per far dorare bene entrambi i lati. Servite le frittelle con uno spicchio di limone o con una salsa a piacere.

Nella cucina danese queste frittelle si chiamano *fiskefrikadeller*, sono a base di merluzzo e sono una ricetta "svuotafrigo" molto popolare, servita tradizionalmente con patate lesse

Croccante di arachidi

FACILE | 25 MIN + 120 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 6-8 porzioni

arachidi non salate sbucciate **200 g** - zucchero **400 g** - acqua **100 g** - succo di limone **1 cucchiaino**

Versate lo zucchero, l'acqua e il succo di limone in un pentolino dal fondo spesso e dai bordi alti e fatelo sciogliere a fuoco medio, senza mai mescolare. Tostate le arachidi in una padella antiaderente per pochi minuti, girandole spesso. Toglietelo il caramello dal fuoco quando raggiunge un color ambra chiaro, aggiungetevi le arachidi e mescolate bene con un cucchiaio di legno. Versate il composto caramello-arachidi su un foglio di carta forno, livellatelo leggermente, copritelo con un altro foglio e stendetelo con il matterello a circa 1 cm di spessore. Togliete il foglio superiore di carta forno quando il croccante è ancora caldo e con un coltello incidetelo leggermente a formare dei quadretti in modo da tagliarlo più facilmente quando sarà completamente raffreddato. Lasciate quindi solidificare a temperatura ambiente, poi tagliatelo e gustatelo.

Potete dimezzare le arachidi e aggiungere metà peso di pistacchi, anche leggermente salati

Le ricette della tradizione

A base di pesce e pomodoro

Dal pesce azzurro ai crostacei, senza dimenticare i molluschi, il connubio pesce e pomodoro tradizionalmente si presta bene a preparazioni in pentola, padella e al forno. Piatti caldi con salsa e pelati, o originali proposte come cozze con pomodori e cipolle e filetti al pangrattato aromatico.

Liguria

La *Buridda* di moscardini è una variante di quella preparata con il pesce misto, una zuppa tradizionale della riviera ligure. Potete sostituire i moscardini con polpi non troppo grandi. Si consiglia di non prolungare troppo la delicata cottura dei moscardini, poiché la polpa potrebbe indurirsi

Buridda di moscardini alle erbe

FACILE | 30 MIN + 1 ORA DI MARINATURA | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti **per 4 persone**
moscardini piccoli già puliti **1 kg** - polpa di pomodoro o pomodorini **250 g** - erbe aromatiche a piacere q.b. - aglio **2 spicchi** - peperoncino piccante (facoltativo) q.b. - pinoli **15 g** - capperi **1 cucchiaio** - olive taggiasche q.b. - vino bianco secco **1 bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite e lavate i moscardini, scottateli a vapore per circa 10 minuti e trasferiteli in una ciotola. Fateli marinare con olio, aglio tritato e le erbe aromatiche a piacere (timo, salvia, erba cipollina, maggiorana, basilico, rosmarino). Trascorso il tempo di marinatura, rosolate i moscardini in una padella con un filo d'olio.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente poi versate il liquido filtrato della marinatura e infine, aggiungete i pinoli, i capperi dissalati, le olive denocciolate e tagliate in tocchetti e il peperoncino. Salate e pepate. Unite la passata di pomodoro e cuocete per 15 minuti o fino a quando i moscardini saranno morbidi. Servite la *buridda* subito, ancora calda e fumante.

Sardegna

Cozze
alla catalana

FACILE | 30 MIN | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti **per 4 persone**

cozze **1 kg** - pomodorini ciliegino **200 g** - cipolle rosse **150 g** - basilico o prezzemolo **1 mazzetto** - limone **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **45 ml** - sale

Sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente, eliminate le incrostazioni sul guscio con l'aiuto di un coltello. Rimuovete anche la barbetta e con una paglietta di acciaio sfregate il guscio per eliminare le impurità rimaste. Versatele in un tegame, coprite con il coperchio, mettete sul fuoco e attendete l'apertura delle valve per qualche minuto. Spegnete il fuoco, conservate il liquido, trasferite le cozze in una ciotola capiente e tenetele da parte.
Lavate e mondate i pomodorini e tagliateli a metà, mentre riducete la cipolla a rondelle sottili. Mettete i pomodori e le cipolle nella ciotola con le cozze. Preparate un'emulsione con olio, aceto, succo di limone, qualche cucchiaio di acqua di cottura delle cozze e un pizzico di sale. Condite le cozze con l'emulsione, amalgamate con cura e completate con basilico o prezzemolo fresco tritato grossolanamente. Riponete la ciotola in frigorifero per almeno un paio d'ore (o un giorno intero), in modo da far insaporire bene le cozze.

Campania

Moscardini
in cassuola

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti **per 4persone**

moscardini piccoli già puliti **800 g** - pomodorini **15** o pomodori pelati **300 g** - aglio **2 spicchi**- prezzemolo fresco **1 ciuffo** - brodo di pesce **1 mestolo** - peperoncino q.b. - olio E.V.O. - sale

Pulite i moscardini, lavateli e teneteli da parte. Tritate l'aglio e il peperoncino e fateli rosolare in un tegame con un filo d'olio. Unite i moscardini, versate un po' di brodo, mescolate e fate cuocere per circa 7 minuti. Aggiungete i pomodori, il prezzemolo tritato, un giro d'olio e un pizzico di sale.
Proseguite la cottura per altri 7-8 minuti, la salsa dovrà essere addensata e i moscardini risultare teneri. Servite i moscardini con il loro sugo.

Sicilia

Filetto di spatola al pane saporito

FACILE | 18-20 MIN | 15 MIN | 3-5 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di pesce spatola **400 g** - pomodorini datterini rossi e gialli **60 g** - timo fresco q.b. - limone **1** - mollica di pane raffermo **200 g** - pecorino dolce **40 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Sbriciolate la mollica di pane, ponetela in una ciotola e insaporitela con rametti di timo, il pecorino grattugiato, un goccio d'olio e una macinata di pepe nero.
Adagiate i filetti di spatola in una pirofila leggermente oliata, conditeli con i datterini, le fettine di limone e la mollica insaporita. Regolate di sale.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 3-5 minuti.

Sardegna

Pilau

MEDIA · 80 MIN · 30 MIN · 50 MIN

ingredienti per 4 persone

fregola **350 g** - arselle pulite (vongole veraci) **500 g** - cozze pulite **500 g** - gamberi puliti **500 g** - salsa di pomodoro o pelati **500 g** - cipolla **1** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo fresco q.b. - peperoncino q.b. - brodo di pesce **1 l** - olio E.V.O. - sale

Tritate finemente la cipolla, fatela imbiondire in un tegame con un filo d'olio, poi aggiungete un trito di aglio e prezzemolo; quindi, unite i pomodori e fate cuocere per 10 minuti. Versate un mestolo di brodo e la fregola, proseguite la cottura per 30 minuti.
Unite le arselle (spurgate in acqua salata per un paio di ore), le cozze e i gamberi puliti. Procedete con la cottura, aggiungendo poco brodo alla volta e mescolando di tanto in tanto.
A fine cottura, regolate di sale e di peperoncino. Servite subito.

Ricetta tipica di Calasetta che ha come protagonista la fregola con frutti di mare e crostacei. Il nome del piatto deriva dalla parola turca *pilaou* (letteralmente riso bollito), meglio conosciuto come *pilaf*

Marche

Rombo in guazzetto

FACILE · 30 MIN · 15 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

rombo **1** da un **1 kg** - pomodorini Pachino **500 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco **1 ciuffo** - peperoncino fresco q.b. - fumetto di scampi (facoltativo) **200 ml** - olio E.V.O. - sale

Pulite il rombo senza privarlo della pelle e tenetelo da parte. Scaldate l'olio in un tegame, fate rosolare la cipolla tritata finemente e l'aglio, poi unite una parte dei pomodorini ridotti a metà o in quarti. Agiate il rombo, profumate con il prezzemolo fresco tritato e il peperoncino. Bagnate con il fumetto di scampi oppure con un brodo di pesce o un bicchiere d'acqua. Aggiungete i pomodorini restanti e aggiustate di sale.
Coprite il tegame con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Servite il rombo in tocchetti con il guazzetto di pomodoro.

Ti invito per

Il caffè è una bevanda ottenuta dalla macinazione dei semi di alcune specie di piccoli alberi tropicali appartenenti al genere Coffea, che comprende oltre 100 specie, corrispondenti a diverse varietà di caffè, tra cui le più diffuse sono l'Arabica e la Robusta. Le differenze tra i vari tipi di caffè sono legate principalmente alla provenienza dei chicchi e alla tostatura. Per esempio, i chicchi di caffè torrefatti per un periodo più lungo e a temperature più elevate si caratterizzano per un colore scuro e un aroma intenso, mentre i chicchi torrefatti per minor tempo liberano note aromatiche più sottili e danno origine a un caffè vellutato e leggero. Ogni qualità di caffè presenta quindi dei tratti inconfondibili in base a diversi elementi: gusto, aroma, acidità, corpo e intensità. La scelta della varietà migliore rimane molto soggettiva. In generale, chi predilige un caffè più corposo e forte si orienterà verso selezioni che contengono la Robusta. Chi, invece è amante di un sapore più vellutato al palato, sarà maggiormente attratto dalla varietà Arabica.

BACI DI DAMA CON CREMA DI NOCCIOLE

FACILE | 45 MIN + 90 MIN DI RIPOSO IN FRIGO | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per circa 30 biscotti
farina 00 **120 g** - farina di nocciole **100 g** - burro **100 g** - zucchero semolato **80 g** - tuorlo d'uovo **1** - sale **1 pizzico** - crema spalmabile alla nocciola q.b.

Riducete il burro in pezzetti e fatelo ammorbidire a temperatura ambiente. Ponete il burro in una ciotola ampia. Unite lo zucchero e lavorate a crema con una forchetta. Aggiungete il tuorlo e continuate a mescolare. Unite le farine miscelate, il sale e impastate velocemente con le dita fino a creare un panetto morbido e compatto. Avvolgete il panetto con pellicola alimentare e fatelo riposare in frigo per 1 ora.

Riprendete il panetto, prelevate piccole porzioni di impasto, formate delle palline di un paio di centimetri di diametro e adagiatele su teglie rivestite con carta forno, avendo cura di distanziarle. Ponete le palline in frigo per almeno 30 minuti e poi fatele cuocere in forno preriscaldato a 160°C per circa 13-15 minuti. Controllate che i biscotti siano leggermente dorati e sfornateli, facendoli raffreddare. Spalmate la base di un biscotto con la crema alle nocciole, richiudete con un altro biscotto facendo un po' di pressione. Continuate questa operazione fino ad assemblare tutti i biscotti.

IRISH COFFEE

FACILE | 6 MIN | 5 MIN | 1 MIN

ingredienti per 1 Irish Coffee
Irish Whisky (whisky irlandese) **50 ml** - caffè espresso **120 ml** - panna fresca **50 ml** - zucchero semolato **1 cucchiaino**

Scaldate leggermente il *whisky* a fiamma dolce per circa 1 minuto. Versate la panna fredda in uno *shaker* e agitate per qualche secondo in modo da montare leggermente la panna. Preparate il caffè espresso e versatelo bollente in un bicchiere per *hot drink*. Aggiungete il *whisky*, unite lo zucchero e mescolate per farlo sciogliere completamente. Aggiungete infine la panna shakerata sulla superficie del drink e servite subito l'*Irish coffee*.

Un caffè

Dilatate il tempo del "sacro" rito con 2 caffè raffinati che affondano le radici nel passato

CAFFÈ VIENNESE

FACILE | 11-13 MIN | 6-8 MIN | 5 MIN

ingredienti per 2 caffè viennesi
caffè **2 tazzine** - cioccolato fondente (al **60-80%**) - panna fresca liquida **150 ml** - zucchero q.b. - scaglie di cioccolato (o cacao amaro in polvere) per guarnire

Spezzettate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria insieme a 50 ml di panna fresca. Montate a neve il resto della panna fresca con una frusta elettrica.

Preparate il caffè (se preferite, potete preparare la *moka*, ma vanno bene anche capsule o cialde). Ponete il cioccolato fuso in due tazze, aggiungete il caffè, zuccherate a piacere e poi ricoprite con la panna montata. Decorate a piacere con del cacao amaro o con delle scaglie di cioccolato e servite.

PRALINE AL CIOCCOLATO CON GRANELLA DI PISTACCHI

FACILE | 25 MIN + 90 MIN RIPOSO IN FRIGO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
cioccolato fondente **150 g** - cioccolato al latte **50 g** - zucchero **125 g** - burro **120 g** - latte **2 cucchiai** - liquore (al caffè, rum o altro) **2 cucchiaini** - cacao amaro **1 cucchiaio** - granella di pistacchi q.b.

Fate ammorbidire il burro in pezzi. Tritate grossolanamente i due tipi di cioccolato e scioglieteli a bagnomaria. Unite il burro ammorbidito, lo zucchero e mescolate. Spegnete, incorporate il latte, il liquore, 1 cucchiaio di cacao amaro e amalgamate per bene fino a ottenere una crema densa. Fate raffreddare la crema in frigo per 1 ora.

Distribuite la granella di pistacchi in un piatto. Riprendete la crema al cioccolato e formate delle palline della grandezza di una noce, passatele nella granella di pistacchi e adagiatele su un piatto da portata. Continuate fino a esaurimento della crema al cioccolato. Lasciate riposare le praline in frigo per 30 minuti e poi servitele.

Cavolo nero

Caratterizzato da foglie di colore verde scuro e dall'aspetto increspato è uno dei protagonisti indiscussi delle tavole durante le stagioni più fredde. In cucina viene impiegato in svariate preparazioni (crude e cotte), il suo sapore è leggermente amarognolo e terroso ma un po' più dolce e delicato rispetto al cavolo riccio. Tra le verdure più nutrienti al mondo, è una miniera di antiossidanti (vitamina A, C, E, betacarotene e flavonoidi) in grado di contrastare i radicali liberi, è fonte di calcio, di fibre e di ferro, contribuisce a proteggere l'apparato cardiovascolare e ha proprietà antinfiammatorie.

Questo ortaggio tipico del mese di gennaio e febbraio è un alimento povero di grassi e zuccheri. L'apporto calorico è molto basso (30 calorie circa per 100 g di alimento) come tutti i cavoli

Zuppa di cavolo nero
verza, patate e fagioli

FACILE | 60 MIN | 30 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

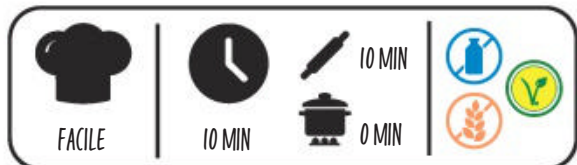
fagioli precotti **350 g** - foglie di alloro **3** - rosmarino **1 rametto** - acqua **2 l** - aglio **1 spicchio** - verza **250 g** - patate **1** - cavolo nero **300 g** - cipolle **80 g** - bietole **300 g** - pomodori pelati **180 g** - carote **80 g** - sale integrale fino q.b. - olio E.V.O. q.b. - limone poche gocce - peperoncino secco q.b. (facoltativo) - crostini di pane integrale (opzionale)

Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e il rametto di rosmarino, poi aggiungete i fagioli scolati dall'acqua di ammollo e sciacquati e insaporiteli per qualche minuto. Rimuovete le foglie di alloro e il rametto di rosmarino, e aggiungete il sale. Prelevate una parte di fagioli e teneteli da parte, e frullate i restanti. Pelate e tagliate la carota in piccoli cubetti, affettate la cipolla e fatele soffriggere con un filo d'olio misto a un cucchiaio di acqua. Pelate la patata e riducetela a dadini, aggiungetela al soffritto, unite i pelati e schiacciateli con una forchetta. Proseguite la cottura aggiungendo un mestolo di acqua al bisogno. Tagliate la verza a *julienne* dopo averla privata della costola interna più dura, lavate e tagliate grossolanamente le bietole e le foglie di cavolo nero.

Aggiungete le verdure alla zuppa. Versate il brodo di fagioli frullato precedentemente, mescolate, aggiungete altra acqua se necessario, coprite e portate a bollore. Cuocete per altri 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Quando la zuppa sarà pronta regolate di sale, unite i fagioli che avete tenuto da parte, se desiderate aggiungete il peperoncino, mescolate e spegnete il fuoco. Aggiungete una spruzzata di limone e i crostini di pane integrale.

Pesto di cavolo nero

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

Al momento dell'acquisto, il cavolo nero deve presentarsi fresco (non ingiallito), compatto, con foglie carnose, di colore vivo e odore delicato. Cavoli con macchie marroni o scure e foglie avvizzite e gialle sono da evitare. Privilegiate i cespi con foglie giovani, più tenere

ingredienti per 6 persone

cavolo nero **100 g** - olio E.V.O. **10 ml** - succo di limone **10 ml** - mandorle **10 g** - pinoli **10 g** - noci **10 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino fresco **1 pizzico** - sale

Iniziate lavando le foglie del cavolo nero e privandole della costa centrale dura. Poi fatele cuocere in acqua calda per 5 minuti insieme a uno spicchio d'aglio. Scolate le foglie di cavolo appena lessate e tenete da parte la loro acqua di cottura.

Frullate in un mixer la frutta secca con un pizzico di peperoncino e di sale, quindi aggiungete le foglie di cavolo con poca acqua di cottura, l'olio e il succo di limone. Tritate nuovamente fino a raggiungere una consistenza piuttosto cremosa. Usate il pesto di cavolo nero per condire non solo la pasta, ma anche gnocchetti, oppure per insaporire e dare consistenza a un minestrone.

Polpettine di cavolo nero e quinoa

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

quinoa **200 g** - cavolo nero **300 g** - aglio **1 spicchio** - uovo **1** - brodo vegetale **400 ml** - pangrattato q.b. - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - zenzero

Pulite le foglie di cavolo nero eliminando la nervatura centrale e lessatele in acqua bollente fino a che saranno morbide. Scolatele e lasciatele da parte. Appassite l'aglio tritato in una padella con due cucchiai d'olio, un paio di cucchiai di acqua e una spolverata di sale. Unite il cavolo nero e lasciate insaporire per qualche minuto, poi lasciate raffreddare, e sminuzzate la verdura.

Lavate la quinoa, scolatela, fatela tostare pochi minuti e poi bollitela per 10 minuti in una pentola con brodo vegetale bollente pari al doppio del volume della quinoa. Unite il cavolo sminuzzato alla quinoa, aggiungete l'uovo, un pizzico di zenzero e un po' di pangrattato. Mescolate e rendete l'impasto omogeneo, aggiungendo altro pangrattato, se necessario. Formate delle palline e disponetele su una teglia ricoperta con carta forno e infornatele a 180°C per 15-20 minuti, fino a quando non risulteranno dorate.

Sformato light di cavolo nero

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

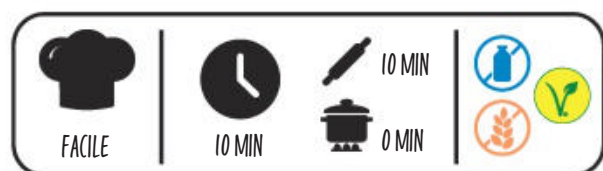
ingredienti per 4 persone

porro **2 coste** - cavolo nero **200 g** - patate **2** - uovo **1** - pangrattato q.b. - Parmigiano Reggiano - sale - pepe - olio E.V.O.

Pelate e lessate le patate in abbondante acqua salata insieme alle foglie di cavolo nero pulite. In una padella antiaderente scottate il porro affettato con un filo d'olio, aggiungete al composto le patate schiacciate, il cavolo nero tagliato a strisce sottili, il pangrattato, il Parmigiano, sale e pepe.

Lasciate cuocere per una decina di minuti e intanto in un'altra ciotolina sbattete l'uovo. Trasferite le verdure negli stampini per sformati monoporzione, versateci sopra l'uovo sbattuto e cuocete in forno a 250°C per circa 15 minuti.

Smoothie cavolo nero e mela

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 porzioni da 250 g

banana **1** - mela **1** - cavolo nero **100 g** - limone ½ - acqua **1 bicchiere** - miele (facoltativo)

Sbucciate la banana e tagliate la polpa a pezzetti. Tagliate in quattro la mela, eliminate il torsolo e tagliate la polpa a pezzetti. Tagliate grossolanamente il cavolo nero. Spremete il limone.

Versate nel frullatore il succo di limone, la frutta, il cavolo, l'acqua (un cucchiaino di miele se volete) e frullate bene.

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Guanciale amatriciano

È l'ingrediente unico e irrinunciabile del piatto che gli Italiani considerano il loro *comfort food* o "piatto del buonumore": la pasta alla carbonara, ma non può mancare anche nell'amatriciana e nella gricia.

Eh sì, una ricerca condotta da Mastercard qualche tempo fa sulle abitudini in cucina degli Italiani in tempi di lockdown e Covid, ha eletto gli spaghetti alla carbonara come piatto maggiormente cucinato per il 50,5% degli italiani in cerca di conforto, seguito dal tiramisù e dalle lasagne alla bolognese. E anche se è lecito sospettare che esista ancora qualcuno che nella preparazione del primo piatto bandiera dell'Italia nel mondo utilizzi la pancetta o addirittura lo straniero *bacon* (orrore, orrore...), è chiaro che senza il prezioso salume originario di Amatrice a tener alto l'onore dei primi piatti romani resterebbe solo la cacio e pepe... Amatrice, Accumuli e Campotosto, questi i comuni di provenienza del nostro guanciale, i primi due in provincia di Rieti (costituita e annessa al Lazio nel 1927), il terzo invece in provincia dell'Aquila.
Umbria, Abruzzo e Lazio, terre degli antichi Sabini, terre di guanciale e pecorino, questa la dotazione facilmente trasportabile e di buona conservabilità dei pastori nei lunghi periodi solitari in montagna con le greggi. Acqua, farina, il guanciale che sfrigola in padella perdendo il suo grasso, prezioso e energetico condimento, il sapido pecorino grattugiato: ecco fatta la pasta alla gricia, progenitrice dell'amatriciana a cui nel '700 si aggiunge il pomodoro San Marzano come probabile contributo borbonico alla ricetta.
Ma come è fatto il guanciale amatriciano? Intanto parliamo della forma che deve essere a triangolo e con la faccia frontale caratterizzata dalla presenza di pepe o peperoncino. La gola di suino viene sottoposta a salatura con sale marino a cui si può aggiungere zucchero e aglio. Dopo questo processo che, tra un massaggio e l'altro, dura circa una settimana, il guanciale viene speziato con il pepe o con il peperoncino e appeso con uno spago per la stagionatura che deve durare almeno 30 giorni (e, in qualche caso, prevedere l'affumicatura con essenze vegetali). Al taglio, il prodotto finito è compatto, con una parte grassa, di colore bianco, piuttosto estesa, e una magra, di colore rosa intenso. Tagliatene una fetta a striscioline non troppo fini, buttatele in una padella di ferro sul fuoco e che la magia abbia inizio!

CLASSICA con Brio

Pasta con i broccoli

Pochi e semplici ingredienti per un primo piatto sostanzioso e nutriente che può essere arricchito con altri gustosi ingredienti per renderlo ancora più invitante e saporito.

Spaghetti alla chitarra *ai broccoli*

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti alla chitarra **320 g** - broccoli **600 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - Pecorino romano grattugiato **15 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **15 g** - mandorle a lamelle **20 g** - sale - pepe

Lavate e mondate i broccoli, ricavando le cimette. Tenetele da parte. Tostate le mandorle in padella per 1-2 minuti, prestando molta attenzione a non bruciarle.

Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete l'aglio sbucciato e schiacciato e soffriggetelo per un paio di minuti. Unite le cimette di broccoli, lasciate insaporire a fiamma vivace, poi versate un bicchiere d'acqua e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti. Regolate di sale e pepe.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata all'interno di una pentola e lessate gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate la pasta al dente, fatela saltare direttamente nella padella con i broccoli (eliminate l'aglio), aggiungendo anche i formaggi grattugiati. Se necessario, unite un po' di acqua di cottura per conferire maggior cremosità al piatto. Impiattate e completate con le mandorle a lamelle tostate.

Per attenuare l'odore dei broccoli in cucina mentre cuociono aggiungete nell'acqua qualche foglia di alloro o 1 cucchiaio di aceto bianco

Spaghetti
con broccoli e avocado

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - broccolo **500 g** - avocado **1** - olio E.V.O. - scagliette di peperoncino fresco q.b. - sale - pepe

Lavate e mondate il broccolo, dividetelo in cimette, eliminando le parti più dure. Fatelo insaporire in una padella con un filo d'olio, poi versate qualche cucchiaio d'acqua e cuocetelo per 15 minuti. Regolate di sale.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Nel mentre, tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo e riducetelo in fettine.

Scolate la pasta e trasferitela nella padella con le cimette di broccolo. Mescolate con cura. Sistemate nei piatti da portata, completate con le fettine di avocado e insaporite con una macinata di pepe e scagliette di peperoncino.

Il broccolo può essere lessato insieme alla pasta scelta oppure cotto in padella con olio e aglio. Per ottenere una consistenza cremosa, potete frullare una parte dei broccoli con l'acqua di cottura e poi condire la pasta

Fusilli ai broccoli
con tonno

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g** - broccoli **500 g** - tonno sott'olio **160 g** - aglio **1 spicchio** - capperi **1 cucchiaio** - limone **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate il broccolo, eliminate le parti dure e ricavate le cimette. Rosolate lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella con un filo d'olio, poi unite le cimette di broccolo, mescolate e lasciate insaporire. Versate un goccio d'acqua, coprite con il coperchio e cuocete per 15 minuti circa.
Lessate i fusilli in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Mentre la pasta cuoce, aggiungete il tonno e i capperi dissalati nella padella con i broccoli, amalgamate con cura e regolate di sale (se necessario) e di pepe.
Scolate la pasta, fatela saltare con il condimento e servitela, accompagnandola con fettine di limone.

Sedani rigati ai broccoli
con guanciale e pecorino

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

sedani o rigatoni **320 g** - broccolo **500 g** - guanciale **140 g** - Pecorino Romano in scagliette q.b. - sale

Riducete il broccolo in cimette, dopo averlo lavato e mondato.
Fate rosolare il guanciale e poi tenetelo da parte.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata, fate cuocere le cimette di broccolo per 5 minuti, aggiungete i sedani e cuoceteli secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotti, scolateli e fateli saltare nella padella con il guanciale croccante. Se necessario, versate un po' di acqua di cottura.
Servite i sedani rigati in un piatto da portata, cosparsi a piacere di Pecorino romano in scagliette.

la variante:
rigatoni con broccoli e salsiccia
Sostituite il guanciale con 300 g di salsiccia sbriciolata.

Il sapore deciso dei broccoli non piace ai vostri ospiti? Spremete del succo di limone con olio evo e una punta di senape sulle cimette appena cotte

Penne ai broccoli
con olive nere, prezzemolo riccio e limone

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

penne rigate **320 g** - broccoli **500 g** - succo di **1** limone - scorza grattugiata di **1** limone - prezzemolo riccio fresco q.b. - olive nere **75 g** - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano in scaglie q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e mondate il broccolo, ricavate le cimette e tenetele da parte. Tagliate le olive a rondelle e tenete anche loro da parte.

Scaldate l'olio in una padella, unite l'aglio spellato e schiacciato e le cimette di broccolo. Sfumate con il succo di limone filtrato e fate cuocere per circa 15 minuti a fuoco basso acon il coperchio. Aggiungete le olive e se necessario, bagnate con un goccio d'acqua. Regolate di sale e pepe.

Nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e cuocete le penne rigate secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolatela, trasferitela nella padella con il condimento, amalgamate con cura, eliminate l'aglio e profumate con la scorza di limone. Servite nei piatti da portata, decorando con prezzemolo riccio fresco e scagliette di Parmigiano Reggiano.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Panino
con coppa, verza e salsa verde

di Andrea Mainardi

Niente a che vedere con i "panini preparati al volo", quello che propone il nostro chef Mainardi è un vero panino gourmet, da realizzare adottando qualche trucco da chef, come il sapiente accostamento di dolce e salato tra lo zucchero a velo, il pane, la carne... Una vera tentazione a cui sarà difficile resistere!

INIZIAMO

Pulite la verza, tagliatella a listarelle e trasferitela in una ciotola. Aggiungete il sale, il pepe e l'olio, unite il succo di mezzo limone, mescolate e lasciate marinare per almeno 10 minuti.

1

Prendete il pane per i burger, tagliatelo in 2 metà con un coltello seghettato. Spolverate l'interno delle due metà con lo zucchero a velo. Scaldate una padella antiaderente e adagiate le metà panino sulla piastra dalla parte dello zucchero per farlo caramellare (saranno pronti quando vedrete al posto del bianco dello zucchero, una crosticina dorata).

2

Tagliate la coppa di maiale a fette sottili. Scaldate una padella antiaderente unta con un filo d'olio e, quando fuma, adagiatevi le fettine: dovrete scottarle da entrambi i lati per meno di 2 minuti per lato, in modo da cuocerle all'interno senza però farle diventare dure.

3

PREPARATE LA SALSA VERDE

Unite nel boccale del mixer: l'uovo sodo sgusciato, un filetto di acciuga, i capperi, il prezzemolo lavato e asciugato, l'aceto, un pizzico di sale e olio. Frullate fino a rendere la salsa omogenea, tenendola abbastanza liquida e non troppo densa. Trasferite la salsa in una *sac à poche* e fatela rapprendere qualche minuto in frigo.

4

ASSEMBLATE IL PANINO

Mettete la salsa verde alla base del panino, adagiatevi sopra la coppa di maiale, la verza marinata, ancora salsa, un altro strato di carne e verza e un ultimo di salsa, a piacere. Chiudete il panino, stringetelo tra le mani e... azzannatelo!

5

FACILE | 25 MIN | 20 MIN | 5 MIN

INGREDIENTI PER I PANINO

verza ½ cespo
coppa fresca di maiale a fettine **200 g**
panino per burger **1**
zucchero a velo q.b.
succo di ½ limone

PER LA SALSA VERDE:

prezzemolo (preferibilmente riccio)
aceto di vino rosso
1 cucchiaio abbondante
filetto di acciuga **1**
capperi sott'aceto
1 manciata
sale
uovo sodo **1**
mollica di pane o **2**
piccole fette di pane
per tramezzini
olio E.V.O.

"PROVATELO ANCHE VOI!"

COTTO E <MANGIATO>

Hai mai

con il

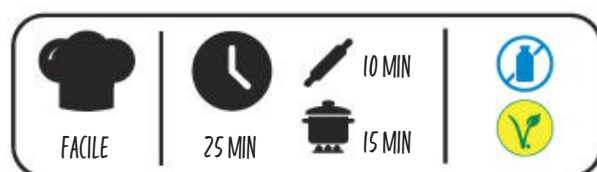
Pollo al curry con pak choi e porri

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone
petto di pollo **300 g** - porri **2** - pak choi **4** - peperoncino a piacere - cipollotto bianco **1** - basilico fresco q.b. - noodles **200 g** - brodo (di pollo o di verdura) q.b. - olio E.V.O. - curry in polvere **2 cucchiaini** - sale

Mondate i *pak choi* e tagliateli a metà, lavate e il porro e tagliatelo a rondelle, sciacquate i germogli di soia, tagliate a rondelle il cipollotto.
Scaldate un filo d'olio nel *wok*, unitevi il pollo tagliato a dadini e spadellate rapidamente, aggiungete il cipollotto, il peperoncino e lasciate cuocere qualche istante e poi unite il *curry* e coprite con il brodo caldo. Portate a ebollizione e versate i *noodles*, i *pak choi* e il porro, mescolate, spegnete il fuoco e coprite con il coperchio, cuoceranno da soli assorbendo acqua. Regolate di sale, impiattate e mettete il *pak choi* extra peperoncino a piacere in superficie, si ammorbidiranno con il calore senza cuocere. Terminate con qualche foglia di basilico.

Ramen veg con pak choi, uova e funghi

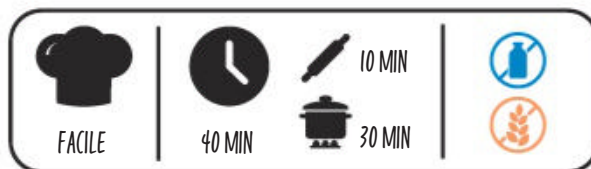
FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone
noodles o pasta per ramen **200 g** - aglio **1 spicchio** - brodo di verdure **1 l** - pasta di miso **2 cucchiai** - pak choi **4** - funghi champignon **100 g** - uova **2** - carote **2** - olio di cocco

Pelate e tagliate le carote a julienne. Lavate i funghi e tagliateli a rondelle. Lavate i pak choi e tagliateli in quarti nel senso della lunghezza. Cuocete le uova in acqua fredda, calcolando 5 minuti da quando inizierà a bollire (le uova dovranno risultare sode ma con il tuorlo morbido).
Rosolate l'aglio in un filo d'olio di cocco. Aggiungete il brodo di verdura caldo e insaporitelo con la pasta di miso. Aggiungete i funghi, le carote e i pak choi e cuocete per qualche minuto. Aggiungete la pasta e proseguite la cottura. Distribuire la zuppa nei piatti, unite le uova cotte e sgusciate (1 o 2 metà per piatto) e servite.

provato
pak choi?

Molto diffuso nella cucina orientale, il cavolo cinese è un ortaggio che inizia ad apparire sui banchi dei nostri supermercati, e che vale la pena di provare. Simile alle nostre coste o bietole, ne condivide la versatilità in cucina. Il suo sapore è delicato, erbaceo, con un finale amarognolo. Nella cucina asiatica viene utilizzato per lo più in zuppe (come il *ramen*), abbinato ad altre verdure (spesso funghi, carote, fagiolini), a proteine (uova, carne bianca ma anche crostacei e pesce in generale) e agli immancabili *noodles*, gli spaghetti di riso o soia. Il *pak choi* (che si può consumare anche crudo) è velocissimo da cuocere, può essere anche semplicemente grigliato o saltato in padella e condito con salsa di soia, zenzero, oppure, perché no, per una versione più "vicina" a noi, ripassato in aglio, olio e peperoncino! Così come i broccoli, il cavolfiore e le varietà di cavolo più comuni, il *pak choi* apporta poche calorie, ma ha un alto contenuto di minerali e vitamine.

Petto d'anatra e pak choi

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
radice fresca di zenzero **15 g** - aglio **2 spicchi** - petti d'anatra con la pelle **700 g** - sale - brodo vegetale **½ l** - salsa di soia **80 g** - pak choi **8** - carote **2** - olio di sesamo tostato (o olio vegetale) **2 cucchiaini** - zucchero **4 cucchiai** - amido di mais q.b.

Pelate e tagliate a fette sottili lo zenzero. Soffriggete l'aglio in olio caldo, unite i petti d'anatra e scottateli da entrambi i lati. A parte, caramellate lo zucchero, e unitelo alla carne in padella. Sfumate il tutto con il brodo.
Aggiungete le verdure pulite e tagliate a listarelle, la salsa di soia, aggiungete altro brodo e continuate a cuocere a fuoco basso per almeno mezz'ora.
Togliete la carne e le verdure e impiattateli. Legate il brodo con un po' di amido e usate il sughetto per guarnire.

Pak choi saltato in padella

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

A piacere, potete aggiungere il tofu, se vi piace, o dei gamberi saltati in padella, ma anche carne bianca, tipo pollo o tacchino, grigliata

ingredienti per 2 persone
pak choi **4** - salsa di soia **2 cucchiai** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - semi di sesamo q.b. - aglio **1 spicchio**

Lavate e tagliate i pak choi in 6 parti per il lungo.
Scaldate l'olio in una padella antiaderente, imbiondite lo spicchio d'aglio e poi e fate saltare il *pak choi* a fiamma media per 5 minuti. Quando sarà appassito, eliminate l'aglio, sfumate con la salsa di soia e cuocete finchè la salsa si sarà ben assorbita.
Impiattate e aggiungete i semi di sesamo prima di servire.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Crostata pere e cioccolato

Il connubio "mitico" e irresistibile del cioccolato fondente amaro con la dolcezza delle pere, proposto in una torta dalla consistenza esaltante: base croccante e un cuore cremoso e vellutato che si scioglie in bocca! Con la nostra ricetta *step by step*, realizzatela al volo e gustatela subito!

INIZIAMO

1) **Lavate** e mondate le pere, tagliatele in fette abbastanza spesse.

2) **Sbattete** la panna con le uova e il tuorlo per realizzare una crema, e tenetela da parte.

3) **Srotolate** la pasta frolla mantenendo il suo foglio di carta forno e foderate una tortiera di 26 cm di diametro, bucherellate la base e i bordi con i rebbi di una forchetta e cuocetela nel forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per 10 minuti, toglietela dal forno.

FACILE | 55 MIN | 20 MIN / 35 MIN

4) **Spezzettate** grossolanamente il cioccolato e distribuitelo uniformemente nel guscio di pasta frolla, adagiatevi le fette di pera e completate con la crema tenuta da parte facendo attenzione che si distribuisca uniformemente anche negli spazi vuoti, spolverizzate la superficie con lo zucchero e rimettete in forno per altri 20 minuti.

5) **Servite** la crostata di pere tiepida o fredda con topping al cioccolato (o cioccolato fondente fuso a piacere) e cioccolato tritato finemente.

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE (PERA CONSIGLIATA: ABATE O KAISER):

- pasta frolla pronta **1 rotolo**
- pere keiser o abate mature **3**
- burro **100 g**
- panna fresca **150 ml**
- uova **2**
- tuorlo **1**
- zucchero **4 cucchiai**
- cioccolato fondente **120 g** + q.b.
- topping al cioccolato q.b.

PASTICCERIA

DOLCI CON PERE E CIOCCOLATO

TORTA MORBIDA al cioccolato e pere

FACILE | 60 MIN | 10 MIN | 50 MIN

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **100 g** + q.b.
farina di farro (o integrale) **60 g**
cioccolato fondente
200 g + q.b.
uova **4**
zucchero **120 g**
pere **2**
lievito per dolci **1 bustina**
cannella q.b. (facoltativa)
burro q.b.
sale

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria o nel forno a microonde, fatelo raffreddare.

Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l'olio a filo continuando a montare, aggiungete un pizzico di sale, la cannella e il cioccolato fuso, a più riprese la farina e il lievito per dolci setacciati.

Versate metà dell'impasto in una tortiera da 22-24 cm imburrata e infarinata, disponetevi sopra le pere montate e tagliate in pezzetti o fettine, coprite con l'impasto rimanente, livellate e cuocete la torta per 50-55 minuti a 180°C in forno preriscaldato ventilato (fate la prova stecchino!).

Sfornate il dolce e lasciatelo intiepidire, servitelo a piacere con cioccolato fondente fuso.

PERA CONSIGLIATA: WILLIAMS O DECANA

MUG CAKE
pera e cioccolato

Per un effetto "scenografico", potete scegliere perine piccole biologiche delle quali si può mangiare anche la buccia e, facendo attenzione a non romperle, eliminare il torsolo praticando un foro sulla base ma mantenendo la perina "intera"

FACILE | 9 MIN | 5 MIN | 4 MIN

ingredienti 2-3 tazze

farina 00 (o integrale) **60 g**
cacao amaro in polvere **30 g**
zucchero **60 g**
gocce di cioccolato fondente **2 cucchiai** (facoltative)
pere piccole **2-3**
uovo **1**
latte fresco intero **20 g**
rum **1 cucchiaio**
olio di semi di girasole **1 cucchiaio** + q.b.
lievito per dolci **½ cucchiaino**
cannella q.b.
sale

Mescolate l'uovo con lo zucchero e la cannella, aggiungete il latte e il rum sempre mescolando, poi la farina, il cacao e il lievito setacciati insieme, l'olio, un pizzico di sale e amalgamate bene il tutto, unite infine le gocce di cioccolato e versate il composto ottenuto in due tazze adatte alla cottura in microonde leggermente oleate (noi abbiamo usato una tazza di vetro trasparente) al centro delle quali avrete disposto le perine mondate.

Cuocete le ***mug cake*** per 4 minuti circa alla massima potenza (750-800 w).

PLUMCAKE PERE, cioccolato e amaretti

FACILE
85 MIN + RAFFREDDAMENTO
10 MIN
75 MIN

ingredienti per 6-8 persone

farina integrale **240 g** + q.b.
zucchero **180 g**
miele di acacia **2 cucchiai**
pere **2-3**
burro a temperatura ambiente **200 g** + q.b.
uova **2**
cacao amaro in polvere **2 cucchiai**
latte fresco intero a temperatura ambiente **200 g**
cioccolato fondente **150 g**
amaretti **piccoli 15**
lievito per dolci **2/3 bustina**
estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
cioccolato fuso (al latte o fondente) q.b.

Sciogliete il cioccolato, in pezzetti, a bagnomaria o nel microonde, fatelo intiepidire.

Mescolate in una ciotola le polveri setacciate (farina integrale, cacao e lievito).

Montate bene, con le fruste elettriche, il burro morbido con lo zucchero, il miele e l'estratto di vaniglia, aggiungete le uova e poi il cioccolato fuso, continuando a montare.

Aggiungete al composto ottenuto le polveri poco alla volta, abbassando la velocità delle fruste. Unite per ultimo, a filo, il latte e continuate a montare fin a quando otterrete un composto omogeneo.

Lavate, asciugate e sbucciate le pere avendo cura di mantenere il picciolo eliminando il torsolo, poi pareggiate con un coltello la parte inferiore.

Distribuite uno strato di composto all'interno di una stampo da plumcake 25x11 cm imburrato e infarinato, sbriciolatevi sopra gli amaretti e adagiatevi le pere sbucciate in modo che stiano in posizione verticale, con il picciolo rivolto verso l'alto.

Versate il resto del composto in una *sac à poche* e terminate di riempire lo stampo, distribuendo il composto intorno alle pere. Cuocete la torta in forno statico preriscaldato a 170°C per 65-70 minuti, sfornatelo e fatelo completamente raffreddare, servitelo con cioccolato al latte (o fondente) fuso.

Se a metà cottura il plumcake tendesse a scurirsi, coprirtelo con un foglio di alluminio e proseguite la cottura

PERA CONSIGLIATA: ROSADA O ABATE

Il quiz della salute

Nuovo anno, vecchi miti da sfatare

Scoprite anche nel 2023 i "vero e falso" sulla nutrizione

	v	f
1. Il carciofo migliora il funzionamento dell'intestino.	☐	☐
2. Il grasso viscerale in eccesso aumenta il rischio di patologie.	☐	☐
3. Le foglie di alloro hanno proprietà lassative.	☐	☐
4. La vitamina C aiuta a combattere l'influenza.	☐	☐
5. La dieta vegana è controindicata per le donne in gravidanza.	☐	☐
6. Il fumo riduce la pressione sanguigna.	☐	☐
7. Dimagrire è inutile perché prima o poi si recupera il peso perso.	☐	☐

1. VERO
Questo vegetale fornisce un buon contenuto di fibre che aiuta la pulizia dell'intestino prevenendo la formazione dei tumori al colon. Il carciofo apporta poche calorie e aumenta anche il senso di sazietà tenendo a bada l'apporto calorico.

2. VERO
Il tessuto adiposo addominale circonda gli organi interni e si può anche valutare misurando la circonferenza vita. I valori di riferimento a medio pericolo sono superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna, ad alto rischio superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna.

3. VERO
Questa erba aromatica ha proprietà astringenti, diuretiche e carminative (riduce i gas intestinali). L'olio, estratto da questo vegetale, può invece essere utilizzato per uso esterno per lenire i dolori muscolari e trattare le infiammazioni articolari.

4. VERO
Durante uno stato influenzale è necessario introdurre cibi con elevate quantità di vitamina C anche per aumentare le nostre difese immunitarie. Favorite quindi ad esempio il consumo di arance, kiwi, mandarini e tutte le varietà dei cavoli a crudo.

5. FALSO
Un'alimentazione completamente a base vegetale, se seguita in modo equilibrato con i consigli di medici e nutrizionisti, può garantire tutti i nutrienti dei quali necessita la donna in gravidanza senza alcuna carenza.

6. FALSO
Il fumo di sigarette altera i valori pressori oltre a procurare danni permanenti ai vasi arteriosi, come perdita di elasticità e lesioni alle cellule endoteliali con rischio trombotico.

7. FALSO
Ignorare o sottovalutare le conseguenze dell'eccesso di peso è sbagliato perché potrebbe favorire numerose patologie. Tuttavia è ovvio che se al termine di una perdita di peso si riprendono le abitudini alimentari errate, si riacquista in breve tempo il peso perso e forse qualcosa in più!

Anelli di ceci

CON SESAMO E VERDURE

FACILE · 35 MIN · 10 MIN · 25 MIN

ingredienti per 20 anelli circa

patate lesse **500 g**
ceci cotti **450 g**
semi di sesamo **5 cucchiai**
amido di mais **2-3 cucchiai**
carote **2-3** (o altre verdure a piacere)
cipolla ½
rosmarino fresco tritato **1 cucchiaino**
olio extravergine di oliva **2-3 cucchiai**
pane grattugiato **qualche cucchiaio**
sale q.b.

Tagliate le carote a cubetti (lasciandone da parte un po') e unitele a un soffritto di cipolla e rosmarino. Aggiungete i ceci, salate e cuocete per alcuni minuti, poi frullate gli ingredienti. Unite le patate lesse schiacciate, aggiungete l'amido di mais, l'olio, il pane grattugiato, le restanti carote a dadini. Formate delle palline, schiacciatele leggermente, ricopritele di semi di sesamo e rimuovete il centro. Cuocete in forno caldo per circa 15 minuti.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

L'EPIFANIA È L'OCCASIONE GIUSTA PER DIVERTIRSI IN CUCINA CON I PICCOLI GRANDI CHEF! 4 RICETTE FACILI, COLORATE E ANCHE ISPIRATE ALLA TRADIZIONE, PER ASPETTARE LA BEFANA CON GUSTO!

STRUFFOLI

FACILE | 25 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 8 persone

farina 00 **500 g** - uova **4** - zucchero **2 cucchiai** - scorza di ½ limone grattugiata - burro **80 g** - succo di limone **2 cucchiai** - miele **400 g** - sale - olio di semi di arachide per friggere - confettini colorati

Disponete la farina a fontana. Al centro unite le uova, il burro, lo zucchero, il succo di limone, la buccia di limone grattugiata e un pizzico di sale. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo non appiccicoso. Formate un panetto e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Dividete l'impasto in cordoncini di pasta e tagliateli a pezzettini piccoli.
Scaladate l'olio di arachidi e friggetevi un po' alla volta gli struffoli fino a che saranno dorati e gonfi. Scolateli con la schiumarola su carta assorbente.
Sciogliete il miele a bagnomaria, aggiungete gli struffoli e mescolate delicatamente, aggiungete metà dei confettini colorati, versate il tutto su un piatto e guarnite con i restanti confettini.

LECCA-LECCA AL CIOCCOLATO

FACILE | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

banana grande matura **1** - biscotti al cacao tritati **50 g** - cioccolato al latte **40 g** - burro **1 noce** - zuccherini colorati

Tagliate la banana in fette e ponetela all'interno di una ciotola. Schiacciate la banana con una forchetta. Aggiungete i biscotti sbriciolati e iniziate a lavorare il composto. Fate sciogliere a bagnomaria (o se preferite al microonde) il cioccolato insieme alla noce di burro. Versate il cioccolato fuso nella ciotola con banana e biscotti e mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto denso e uniforme. Ponete il composto a riposare in frigorifero per circa 30 minuti.
Riprendete il composto, prelevatene una piccola quantità alla volta e, con le mani, formate tante piccole palline. Infilzate nelle palline delle cannucce tagliate a metà e ricoprite le palline con gli zuccherini colorati per realizzare simpatici lecca-lecca.

SCOPETTE DELLA BEFANA
DOLCI E SALATE

FACILE · 25 MIN · 10 MIN · 15 MIN

ingredienti per 8 scopette
pasta sfoglia pronta **1 rotolo rettangolare** - crema al cacao e nocciole - bastoncini dolci al cioccolato fondente - formaggio a fette (quadrate o rettangolari) con latte di montagna - erba cipollina - zucchero di canna - grissini fini e scuri o salatini

LA RICETTA DI TESSA PER SLURP!

Stendete la sfoglia e tagliatene via 1/3 (nel senso dell'altezza). Stendete la crema di nocciole su metà, ripiegate la sfoglia su se stessa e fate aderire bene i bordi. Tagliate la sfoglia per creare la testa delle scopine lasciando invece intera la parte da attaccare al manico. Avvolgete le scopine intorno a stuzzicadenti della stessa dimensione dei bastoncini dolci o salati che utilizzerete per il manico e infornate a 180°C per 15 minuti.
Sfornate, spolverate di zucchero di canna, infilate i bastoncini dolci e fate raffreddare. Per la versione salata, arrotolate delicatamente ogni fetta di formaggio su ciascuno stick per formare le scope con il manico. Fermate ogni frangia con un filo di erba cipollina per fissarla al bastone, e servite!

CALZINE DELLA BEFANA

FACILE · 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO · 20 MIN · 10 MIN

ingredienti per 20 biscotti
per l'impasto dei biscotti: farina bianca **250 g** - zucchero a velo **75 g** - zucchero semolato **50 g** - uova **1** - vanillina **1 bustina** - sale **1 pizzico** - burro **100 g** **per la glassa colorata:** acqua calda cucchiai **2-3** - zucchero a velo **100 g** - zucchero semolato q.b. - colorante alimentare in gel q.b. (facoltativo) - scaglie di cocco q.b.

Procedimento per l'impasto:
Mettete la farina setacciata "a fontana" sul piano di lavoro, al centro aggiungete i due zuccheri, l'uovo, la vanillina, il sale e il burro freddo a pezzetti. Impastate rapidamente gli ingredienti fino a ottenere una palla liscia. Lasciate riposare almeno 30 minuti in frigo.
Stendete il panetto con un matterello, tagliate la pasta con un coltellino e realizzate le forme di calza. Cuocete per 10-12 minuti circa in forno preriscaldato a 180°C.
Procedimento per la glassa:
Mettete lo zucchero a velo setacciato in una ciotola, unite un cucchiaio alla volta di acqua bollente.
Amalgamate bene fino a far sciogliere lo zucchero. Tenete da parte un poco di glassa da mescolare con le scagliette di cocco per realizzare l'effetto "pelliccetta" sulle calzine.
Aggiungete il colorante alimentare alla glassa restante per creare diverse colorazioni. Trasferite la glassa colorata nella *sac à poche* per decorare i biscotti. Lasciate asciugare la glassa per un paio d'ore.

IN PRIMO PIANO

DELIZIE PLANT BASED

si veste di nuovo a festa!

Leggere, senza latte e senza uova, ma buone e golose allo stesso tempo: sono le nuove proposte della linea Italian Green Bakery di Fraccaro Spumadoro. Per chi segue un'alimentazione plant based o senza lattosio, ma anche per chi è alla ricerca di proposte più moderne e sostenibili, questi prodotti stupiscono grazie al loro sapore sfizioso pur essendo preparati con ingredienti vegetali. La linea Italian Green Bakery di Fraccaro Spumadoro comprende brioche, cornetti e rotelle.

italiangreenbakery.com

DALL'ALTO ADIGE

la specialità islandese

Mila SKYR è una specialità 100% a base di latte dell'Alto Adige, la cui ricetta tradizionale trova origini in Islanda. Ricco di proteine e povero di grassi lo SKYR è particolarmente adatto alle persone attente alla propria alimentazione e agli sportivi. Lo SKYR può essere gustato anche in abbinamento a frutta, muesli, noci, frutta secca, può essere gustato al cucchiaio, a colazione o come spuntino energetico.

www.mila-skyr.it

GUSTOSI E IDEALI DA SGRANOCCHIARE

Tostarelli e Gallette di Biscopan

Biscopan presenta Tostarelli e Gallette della linea KAMUT® Bio nella confezione Doypack riciclabile nella carta e richiudibile. Tostarelli e Gallette al KAMUT® Bio di Biscopan sono prodotti con il grano Khorasan (KAMUT®) biologico, un antico cereale considerato il più completo dal punto di vista nutrizionale grazie alla elevata presenza di vitamine e sali minerali, tra cui zinco, magnesio e selenio. Grazie ad una lievitazione naturale controllata che garantisce una tostatura dalla doratura perfetta, i Tostarelli e Gallette al KAMUT® Bio sono un ottimo sostitutivo del pane, friabili e croccanti!

www.biscopan.it

FARINE PIÙ SANE

per pane, pizza e dolci

Le Semole La Molisana sono un'alternativa sana per preparare pizze, pane e focacce più digeribili, sazianti, che favoriscono un indice glicemico più basso. Non sono raffinate, dunque sono più ricche di nutrienti, fibre, vitamine e sali minerali. Con la Semola Rimacinata di grano duro La Molisana la pizza sarà leggera, il pane sprigionerà l'avvolgente aroma del grano che ricorda i pani tradizionali e profumati di una volta, i rustici saranno ancora più fragranti e i dolci più friabili.

www.lamolisana.it

FORMAGGI AFFINATI

viaggio nei sapori della terra

Caprino di Brisighella alle Rose, Pecorino di Brisighella ai frutti dimenticati o al fieno, Cacio affinato alle erbe spontanee di montagna o al finocchietto selvatico, o al malto e alla crusca. Una gamma di formaggi vaccini, caprini e ovini prodotti da Officine Gastronomiche Spadoni a Brisighella, nel cuore della Romagna, dove il microclima, con la sua aria salmastra che si fonde a quella pura di montagna, permette ai formaggi di offrire il sapore ricco e distintivo del territorio.

www.casaspadoni.it

Cotto e mangiato TV

Sesta Borsa di Studio

Il vincitore, i premi e gli chef ospiti nell'esclusiva location di Gustincanto

Diciassette anni, passione per la cucina e per la musica. È Samuele Turani dell'Istituto San Pellegrino Terme il vincitore della sesta Borsa di Studio di Cotto e mangiato. Un'edizione a cui hanno partecipato cinque scuole alberghiere da tutta Italia, con la supervisione dello chef Philippe Léveillé nei panni del giudice segreto.
«È stata una bellissima esperienza, io sono una persona elastica, cerco di vedere l'impegno che hanno messo in queste ricette e va al di là del piatto, cerco di vedere come lo hanno eseguito, come si comportano fisicamente quando lavorano perché quando cucini devi essere anche elegante – commenta lo chef sul set della finale alla Cooking Academy di Gustincanto - questi ragazzi devono capire che è solo l'inizio, prima di avere il titolo di chef devono apprendere le regole di questo mestiere che è bellissimo, ma è fatto anche di sacrifici, è un lungo percorso».
Alla domanda «cosa consiglia a questi ragazzi che sognano di diventare grandi cuochi?» Philippe Léveillé risponde: «Devono prima iniziare a sognare di imparare il loro mestiere, poi il sogno di diventare chef arriverà ma prima si inizia dalle fondamenta. Se hanno pazienza, perseveranza e voglia di arrivare, arriveranno».
Determinazione, passione e voglia di fare sono le caratteristiche che hanno accomunato i partecipanti. «È la sesta edizione che faccio in qualità di giudice, sono molto contento, da parte dei ragazzi c'è sempre grande entusiasmo ma anche un po' di tensione – racconta lo chef Andrea Mainardi - un'esperienza come questa in tv è importante per imparare a parlare al pubblico perché sempre più spesso noi cuochi prepariamo piatti in sala quindi abituarsi a parlare a un pubblico può fare la differenza, lo dico sempre, l'allenamento nella vita fa la differenza sia nel nostro mestiere che in tanti altri: più si allenano a parlare e ad essere sciolti e più nella vita saranno semplificati».
Nella finale, oltre all'annuncio dei vincitori decretati dalla giuria, sul set hanno cucinato i ragazzi che hanno ottenuto il miglior punteggio di ogni scuola: Manuel Urriani per l'Istituto Buscemi San Benedetto del Tronto, Samuele Turani per l'Istituto San Pellegrino, Ilaria D'Amato per l'Istituto Savioli di Riccione, Roman Pacitto per l'Istituto San Benedetto di Cassino, Giulia Rampone per l'Istituto Artusi di Casale Monferrato.
Ad aggiudicarsi anche il titolo di migliore dei migliori è stato Samuele Turani. «Sono molto felice di aver vinto entrambi i premi e ringrazio tutte le persone che mi hanno supportato in questo percorso commenta il vincitore. Impiegherò i 4000 euro in gettoni d'oro della borsa di studio per la mia formazione in cucina per comprare attrezzature, frequentare corsi o andare ad assaggiare in ristoranti di alta gamma per conoscere e apprendere. Questa esperienza in gara mi ha insegnato molto, quindi anche se non avessi vinto sarebbe stata comunque una vittoria».

I migliori classificati della gara dei Giovani Chef di quest'anno mostrano a fine gara le targhe appena ricevute. **Samuele, 1° classificato** e anche "Migliore dei Migliori" e **Ilaria, seconda classificata** con il riconoscimento speciale della giuria.

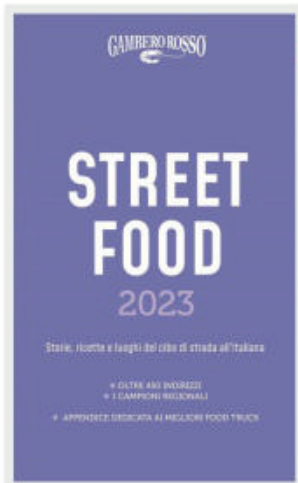
Tessa e **Andrea Mainardi**, con il "giudice segreto" **Philippe Léveillé** e il vincitore della 6° Borsa di Studio di Cotto e mangiato, **Samuele Turani**, 17 anni, Istituto alberghiero San Pellegrino Terme.

Per tutti i ragazzi infatti è stata l'occasione per farsi vedere dai grandi chef in giuria: Andrea Mainardi, Franco Aliberti, Simone Breda, Tommaso Arrigoni, Theo Penati e Stefano Ciotti; nonché le new entry Caterina Ceraudo e Andrea Nacci che hanno seguito passo dopo passo l'andamento della gara. «Anche solo l'aver partecipato è stato per i ragazzi un'occasione di alta formazione perché si sono trovati a cucinare davanti al pubblico televisivo, a contatto con grandissimi chef dai quali imparano sempre e possono diventare una strada e un percorso per tirocini, stage come avvenuto per i colleghi delle scorse edizioni… la nostra borsa di studio è anche un'occasione di incontro – spiega la conduttrice Tessa Gelisio - ci teniamo davvero tantissimo alla loro formazione perché rappresentano il futuro di quest'arte ma anche dell'Italia. Gli chef sono gli ambasciatori della nostra tradizione enogastronomica quindi aiutare gli chef del futuro a formarsi è un'occasione molto importante. Continuate a seguirci perché torneremo con una nuova edizione di Cotto e mangiato il Menù e della borsa di studio dei giovani chef».

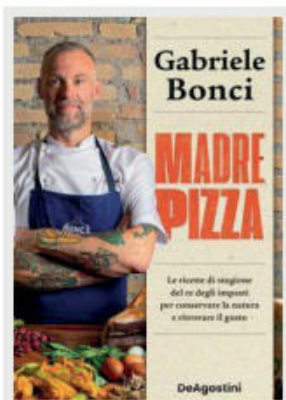
Alessia Peraldo Eusebias

Il premio per **Piergiovanni Durighello**, il più giovane in gara: il set e uno stage alla Cooking Academy di Gustincanto.

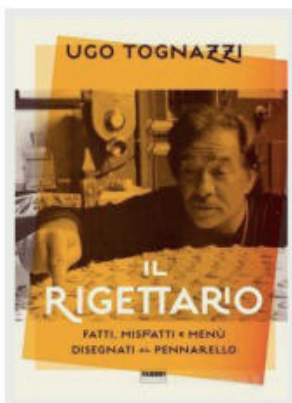
Tessa, il supergiudice **Philippe Léveillé** e **Andrea Mainardi** seguono i ragazzi in un momento della gara per la targa "Migliore dei Migliori".

Libri SCELTI PER VOI

STREET FOOD 2023. IL CIBO DI STRADA MANGIATO E NARRATO

Oltre 450 insegne, tra paninerie, pizzerie, osterie, chioschi, friggitorie, food truck sparsi in giro per l'Italia. Ci sono le storie, i luoghi dello street food, i mercati. E poi ricette, corredate da illustrazioni. Le attività più interessanti sono premiate nella guida come Campioni Regionali dello Street Food. Mentre Street Food da Chef è il premio speciale dedicato alla rivisitazione dei cibi di strada nella cucina d'autore.

di Gaia Niola (Illustratore)
Gambero Rosso GRH Editore
240 pagine - € 8,90

MADRE PIZZA. LE RICETTE DI STAGIONE DEL RE DEGLI IMPASTI PER CONSERVARE LA NATURA E RITROVARE IL GUSTO

Oltre 50 ricette di pizze, pani, impasti e tanti consigli per conservare i prodotti di stagione in modo sano e sostenibile, in «un libro fatto col trattore», che nasce dall'amore e dal rispetto per i prodotti naturali. In Madre pizza ritroverete tutto il metodo di Gabriele Bonci e il suo pensiero, per seguire al meglio il ritmo delle stagioni: perché i prodotti di stagione costano meno e sono più buoni, e perché è ormai chiaro a tutti quanto sia importante rispettare i tempi e gli spazi della natura.

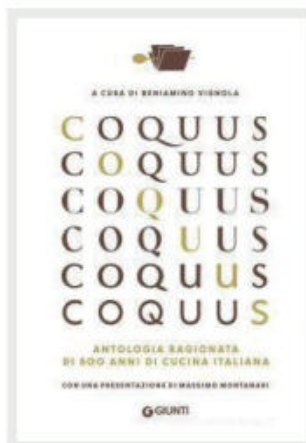
di Gabriele Bonci, Alessia Moffa
Editore De Agostini
253 pagine - € 22

IL RIGETTARIO. FATTI, MISFATTI E MENÙ DISEGNATI AL PENNARELLO. EDIZ. ILLUSTRATA

La riedizione di un grande classico della cucina, firmato da un mito del cinema italiano. 18 menù ideati da Ugo Tognazzi per la famiglia e per i suoi ospiti più illustri. 22 nuove ricette scritte e disegnate di suo pugno. Tra aneddoti esilaranti, piatti straordinari e fotografie intime di vita quotidiana, facciamo un viaggio nel cinema italiano dove innovazione e tradizione si fondono sia nell'arte culinaria che in quella cinematografica e teatrale.

di Ugo Tognazzi
Fabbri Editore
240 pagine - € 20

TUTTE LE SPEZIE DEL MONDO

La storia, le caratteristiche, l'utilizzo. Oltre 80 spezie per intraprendere un viaggio alla scoperta di sapori e profumi di terre lontane. Dal peperoncino alla curcuma, dalla vaniglia allo zenzero: non c'è nulla che riesca a far viaggiare la nostra mente come le spezie. Gli odori, i sapori, i colori stimolano i sensi, portandoci per mano ai quattro angoli del mondo. Ma che cosa sono le spezie? Quante ne conosciamo, e a che cosa servono?

di Francesca Giorgetti
Mondadori Electa Editore
238 pagine - € 26,90

COQUUS. ANTOLOGIA RAGIONATA DI 500 ANNI DI CUCINA ITALIANA

Un repertorio di ricette che nasce da un fatto paradossale. Nella ricca babele della cucina italiana, straordinariamente spettacolarizzata ormai da anni dalla televisione, sono solo tre i grandi ricettari storici in libreria: Il cucchiaio d'argento (1950), il Talismano della felicità (1925) e ovviamente l'Artusi (nelle mani dei professionisti piuttosto che delle casalinghe). In questo repertorio tratto dai nostri primi cinquecento anni (1450-1950) la scelta è caduta su ricette realizzabili e che fossero ancora "moderne" e utilizzabili.

di B. Vignola
(a cura di) Giunti Editore
704 pagine - € 39